TELAH DITERBITKAN DALAM 49 BAHASA DAN 190 EDISI

MAN'S SEARCH FOR MEANING

TERJUAL LEBIH DARI 16 JUTA EKSEMPLAR DI SELURUH DUNIA

"Salah satu buku terbaik sepanjang zaman."
—Harold S. Kushner
Penulis *When Bad Things Happen to Good People*

VIKTOR E. FRANKL

Terjual lebih dari 16 juta eksemplar di seluruh dunia.

Telah diterbitkan dalam 49 bahasa dan 190 edisi.

#1 Amazon Best Seller in Popular Psychology Counseling.

"Book of the Year" by Colby College, Baker University, Earlham College, Olivet Nazarene College, and St. Mary's Dominican College.

"Jika Anda hanya membaca satu buku pada tahun ini, Anda pasti memilih buku dr. Frankl ini."
—Los Angeles Times

"Sebuah karya literatur abadi tentang cara bertahan hidup."
—New York Times

"Salah satu kontribusi luar biasa terhadap pemikiran psikologis dalam lima puluh tahun terakhir."
—Carl R. Rogers (1959)

"Salah satu buku terbaik sepanjang zaman."
—Harold S. Kushner*, penulis* *When Bad Things Happen to Good People*

"... sangat sesuai dengan remaja, yang berjuang dengan isu-isu tentang makna dan tujuan hidup mereka, terutama pada saat berbagai bentuk intimidasi (termasuk *cyber-bullying*) terjadi sekolah …."
—Psychotherapy Networker

"Frankl memiliki banyak hal untuk diajarkan kepada dunia."

—Meghan Cox Gurdon, *Jurnal Wall Street*

“Man’s Search for Meaning adalah buku yang bisa dibaca, dihargai, diperdebatkan, dan yang pada akhirnya akan membuat kenangan para korban tetap hidup.”
—John Boyne, *novelis, penulis buku* *The Boy in the Striped Pajamas*

“Salah satu dari sepuluh buku paling berpengaruh di Amerika.”
—Perpustakaan Kongres Amerika Serikat

“Frankl adalah salah satu psikiater yang paling berbakat. Dia mengembangkan *Third School of Viennese Psychiatry*–sekolah logoterapi, dan seorang profesional yang memiliki kemampuan langka untuk menulis dalam bahasa awam.”
—Gerald F. Kreyche, *Universitas DePaul*

MAN'S SEARCH FOR MEANING

noura
INSPIRASI

Menyajikan bacaan yang diramu dari beragam informasi, kisah,
dan pengalaman yang akan memperkaya
hidup Anda dan keluarga.

VIKTOR E. FRANKL

MAN'S SEARCH FOR MEANING

naura

MAN'S SEARCH FOR MEANING
karya Viktor E. Frankl
Diterjemahkan dari *Man's Seacrh for Meaning*, terbitan Beacon Press, 25 Beacon Street Boston, Massachusetts 02108-2892

Copyright (c) Viktor E. Frankl
Published by arrangement with the Estate of Viktor E. Frankl.
Copyright versi Indonesia (c) 2017 oleh Penerbit Noura
Hak cipta dilindungi undang-undang

Hak penerjemahan ke dalam bahasa Indonesia ada pada
Penerbit Noura Books (PT Mizan Publika).

Penerjemah: Haris Priyatna
Penyunting: Aswita Fitriani
Penyelaras aksara: Lian Kagura
Penata aksara: Nurhasanah Ridwan
Perancang sampul: Peterbilt Baryonyx
Digitalisasi: Elliza Titin

Diterbitkan oleh Noura Books
PT Mizan Publika (Anggota IKAPI)
Jln. Jagakarsa No.40 Rt.007/Rw.04, Jagakarsa-Jakarta Selatan 12620
Telp: 021-78880556, Faks: 021-78880563
E-mail: redaksi@noura.mizan.com
www.nourabook.co.id

ISBN: 978-602-385-416-5
E-ISBN: 978-602-385-445-5

Ebook ini didistribusikan oleh: Mizan Digital Publishing
Jl. Jagakarsa Raya No. 40 Jakarta Selatan - 12620
Phone.: +62-21-7864547 (Hunting)
Fax.: +62-21-7864272
email: mizandigitalpublishing@mizan.com
email: nouradigitalpublishing@gmail.com

Untuk mengenang ibuku

Daftar Isi

Mencari makna hidup Sebuah Pengantar

Kebahagiaan dan kesuksesan tidak dapat dikejar
Pengantar Edisi 1992

01: Pengalaman di Kamp Konsentrasi

02: Logoterapi Secara Ringkas

Catatan Akhir 1984

Penutup

Tentang Penulis

Mencari Makna Hidup

Sebuah Pengantar

Karya Viktor Frankl, Ini, merupakan salah satu dari karya besar zaman ini. Pada umumnya, jika sebuah buku memiliki satu bagian, satu gagasan yang mampu mengubah hidup seseorang, itu saja sudah membuat buku itu layak dibaca, layak dibaca ulang, dan layak mendapat tempat terhormat di rak buku. Buku ini memiliki beberapa bagian yang seperti itu.

Pertama-tama, ini adalah buku tentang upaya bertahan hidup. Sebagaimana banyak warga Yahudi Jerman dan Eropa Timur pada 1930-an yang semula merasa diri mereka aman, Frankl terlempar ke jaringan kamp konsentrasi dan pemusnahan Nazi. Sungguh keajaiban bahwa pada akhirnya dia selamat. Ibarat ungkapan kitab Injil, seperti “sebatang ranting yang tercabut dari kobaran api.” Meski demikian, kisah dalam buku ini sedikit sekali menceritakan tentang penderitaannya, hal-hal yang mendera dirinya, maupun hal-hal yang hilang darinya, dan justru lebih banyak bercerita tentang sumber-sumber kekuatannya untuk bertahan. Beberapa kali dalam buku ini Frankl dengan penuh persetujuan

mengutip ucapan Nietzsche, “Dia yang punya alasan MENGAPA harus hidup akan mampu menanggung segala bentuk BAGAIMANA caranya hidup.” Dia menggambarkan dengan pilu bagaimana para tawanan yang putus asa akan kehidupan dan kehilangan harapan akan masa depan merupakan orang-orang yang pertama tewas. Mereka tewas lebih karena kehilangan harapan dan kehilangan semangat hidup ketimbang karena kekurangan makanan atau obat-obatan. Tidak seperti mereka, Frankl bertahan hidup dengan cara selalu memupuk ingatan tentang istrinya serta harapan akan bertemu kembali dengan wanita yang dicintainya itu. Juga dengan bermimpi suatu saat nanti saat perang berakhir dapat berceramah tentang hikmah psikologis yang dapat dipetik dari pengalamannya di kamp Auschwitz. Tentu saja, banyak tawanan yang sangat ingin hidup pada akhirnya meninggal juga, sebagian karena penyakit, sebagian di kamar gas. Namun perhatian Frankl lebih pada mengapa orang bisa bertahan dan selamat ketimbang mengapa sebagian besar mereka tewas.

Betapapun mengerikan, pengalamannya di Auschwitz menguatkan kembali apa yang sudah menjadi salah satu gagasan besarnya: hidup, utamanya bukanlah sebuah upaya mencari kepuasan sebagaimana diyakini Freud, atau mengejar kekuasaan sebagaimana pemikiran Alfred Adler, tetapi sebuah pencarian makna. Tugas terbesar manusia adalah mencari makna dalam hidupnya. Frankl melihat ada tiga kemungkinan sumber makna hidup: dalam kerja (melakukan sesuatu yang penting), dalam cinta (kepedulian pada orang lain), dan dalam keberanian di saat-saat sulit. Penderitaan itu sejatinya tidak memiliki makna; kitalah yang memberi makna pada penderitaan melalui cara kita menghadapinya. Frankl pernah menulis bahwa seseorang, “dapat tetap berani,

bermartabat, dan tidak mementingkan diri sendiri, atau pada saat harus berjuang mati-matian mempertahankan diri, dia bisa saja lupa akan martabat kemanusiaannya dan menjadi tak lebih dari seekor binatang." Dia mengakui bahwa hanya sedikit tawanan Nazi dapat melakukan yang pertama, "namun bahkan satu contoh saja sudah cukup menjadi bukti bahwa kekuatan batin manusia mampu mengubah takdir lahiriahnya."

Akhirnya, pandangan Frankl yang paling abadi, yang sering saya ingat dalam hidup saya sendiri serta dalam sekian banyak sesi konseling: kekuatan di luar kendalimu dapat merampas segala milikmu kecuali satu hal, kebebasanmu untuk memilih caramu menanggapi sesuatu. Kau tak dapat mengendalikan apa yang terjadi dalam hidupmu, tetapi kau selalu bisa mengendalikan apa yang kau rasakan mengenai dan lakukan terhadap apa yang terjadi padamu.

Ada satu adegan dalam drama Arthur Miller, *Incident at Vichy,* saat seorang pria profesional kelas menengah atas menghadap perwira Nazi yang telah menduduki kotanya, dan pria itu memperlihatkan kredensialnya: semua ijazah kesarjanaannya, surat referensi dari tokoh masyarakat terkemuka, dan lain-lain. Sang perwira Nazi bertanya, "Itu sajakah yang kau punya?" Si pria mengangguk. Perwira Nazi merenggut dan melempar semua itu ke dalam tempat sampah dan berkata, "Baiklah, sekarang kau tak punya apa-apa." Pria itu, yang harga dirinya selalu bergantung pada penghormatan dari orang lain, menjadi hancur hatinya. Frankl pasti akan berkilah bahwa kita tak akan pernah "tak memiliki apa-apa" selama kita mempertahankan kebebasan untuk memilih cara kita menanggapi suatu keadaan.

Pengalaman saya sendiri telah membuktikan kebenaran pandangan Frankl itu. Saya mengenal sejumlah pengusaha yang setelah pensiun

kehilangan semangat hidup. Pekerjaan telah memberikan makna hidup mereka. Sering kali itulah satu-satunya yang memberi makna hidup mereka dan, tanpanya, mereka menghabiskan waktu duduk-duduk saja di rumah, merasa tertekan, karena “tak ada yang bisa dikerjakan.” Saya juga mengenal orang-orang yang justru bangkit saat menghadapi tantangan sakit jangka panjang (misalnya kemoterapi yang sangat berat), selama mereka yakin ada manfaat di balik penderitaan mereka. Bisa jadi hikmah itu merupakan saat-saat bahagia keluarga yang masih ingin mereka saksikan, atau kemungkinan para dokter menemukan obat penyembuh dari penelitian atas penyakit mereka. Mereka punya alasan MENGAPA harus hidup yang memungkinkan mereka mampu menghadapi BAGAIMANA caranya hidup.

Kita pada akhirnya mengenal manusia sebagaimana adanya. Bagaimanapun juga, manusialah makhluk yang menciptakan kamar gas di kamp Auschwitz; namun manusia pulalah makhluk yang masuk ke dalam kamar gas itu.

Dan pengalaman saya sendiri menyerupai pengalaman Frankl dengan cara yang berbeda. Sebagaimana gagasan-gagasan dalam buku saya *When Bad Things Happen to Good People* diterima luas dan mendapatkan kepercayaan karena disodorkan dalam kaitannya dengan perjuangan saya memahami penyakit dan kemudian kematian anak lelaki saya, doktrin logoterapi Frankl, yang menyembuhkan jiwa dengan cara membimbing jiwa tersebut menemukan makna hidup, mendapatkan kepercayaan dengan berlatar belakang penderitaan Frankl

di kamp Auschwitz. Tanpa setengah bagian pertama buku ini, setengah bagian akhirnya tidak akan terlalu efektif.

Menurut penilaian saya, sangatlah penting bahwa pengantar untuk edisi 1962 buku *Man's Search for Meaning* ditulis oleh psikolog terkemuka, Dr. Gordon Allport, sementara pengantar untuk edisi baru ini ditulis oleh seorang pemuka agama. Kami menyadari bahwa ini adalah buku yang sangat spiritual. Buku ini menekankan bahwa hidup ini sangat berarti dan bahwa kita harus belajar untuk melihat hidup itu memang penuh makna terlepas dari apa pun keadaan kita. Ditekankan pula bahwa ada satu tujuan akhir dalam hidup. Dan dalam edisi pertama, sebelum ditambahkan catatan akhir, buku ini ditutup dengan salah satu kalimat paling religius yang pernah ditulis pada abad ke-20:

> Kita pada akhirnya mengenal manusia sebagaimana adanya. Bagaimanapun juga, manusialah makhluk yang menciptakan kamar gas di kamp Auschwitz; tetapi manusia pulalah makhluk yang masuk ke dalam kamar gas itu, dengan Doa Bapa Kami atau Shema Yisrael terpanjat dari bibirnya.

—HAROLD S. KUSHNER

Harold S. Kushner adalah penulis buku When Bad Things Happen to Good People, Living a Life That Matters, dan When All You've Ever Wanted Isn't Enough.

Kebahagiaan dan Kesuksesan Tidak Dapat Dikejar

Pengantar Edisi 1992

Hingga sekarang buku ini sudah hampir mencapai cetakan ke-100 dalam versi bahasa Inggris—selain telah diterbitkan ke dalam 21 bahasa lain. Versi bahasa Inggrisnya saja terjual hingga lebih dari tiga juta eksemplar. Itu semua adalah fakta, dan itulah yang barangkali mendorong para wartawan surat kabar serta stasiun TV Amerika, dengan berbekal fakta tersebut, lebih sering mengawali wawancara dengan kalimat: “Dr. Frankl, buku Anda benar-benar jadi *bestseller*—bagaimana perasaan Anda terhadap kesuksesan ini?” Sementara reaksi saya adalah melaporkan bahwa sejak awal saya sama sekali tidak merasa status *bestseller* buku saya sebagai sebuah pencapaian dan prestasi saya pribadi, tetapi lebih sebagai sebuah ekspresi dari penderitaan zaman ini: jika ratusan ribu orang meraih sebuah buku yang judulnya jelas-jelas menjanjikan pembahasan mengenai pencarian makna hidup, maka dapat dipastikan pertanyaan tentang makna hidup itulah yang tengah mengusik benak mereka.

Untuk memastikan, sesuatu yang lain mungkin juga telah turut berkontribusi: bagian kedua yang teoretik (Logoterapi Secara Ringkas) mengerucut sebagai pelajaran yang dapat disarikan dari bagian pertama, yang merupakan autobiografi (Pengalaman di Kamp Konsentrasi). Sementara itu, bagian pertama bertindak sebagai validasi dari teori-teori saya. Maka kedua bagian itu saling mendukung kredibilitas satu sama lain.

Saya sama sekali tak memikirkan hal ini saat menulis buku ini pada 1945. Saya menulisnya selama 9 hari berturut-turut dan dengan keyakinan kuat bahwa buku ini akan diterbitkan secara anonim. Malahan, cetakan pertama versi bahasa Jerman tidak mencantumkan nama saya di sampul buku, meski di saat-saat terakhir, ketika buku akan diterbitkan, saya akhirnya menyerah pada sahabat saya yang menyarankan agar nama saya dicantumkan, setidaknya di halaman judul. Bagaimanapun, awalnya buku ini ditulis dengan keyakinan mutlak bahwa, sebagai karya anonim, ia tidak akan mendatangkan popularitas bagi penulisnya. Saya hanya ingin menyampaikan kepada pembaca, dengan contoh nyata, bahwa hidup menyimpan makna tersembunyi dalam setiap keadaan, bahkan yang paling memilukan sekalipun. Dan saya pikir kalau hal itu disajikan melalui gambaran situasi ekstrem sebagaimana situasi di kamp konsentrasi, buku saya akan mencuri perhatian. Untuk itu saya merasa bertanggung jawab untuk menuliskan pengalaman saya, karena menurut saya hal itu akan membantu mereka yang memiliki kecenderungan mudah putus asa.

Jadi sungguh aneh sekaligus luar biasa bagi saya bahwa—di antara puluhan buku yang saya tulis—buku yang satu ini, yang semula saya inginkan terbit secara anonim sehingga tidak akan memengaruhi reputa-

si penulisnya, justru menangguk sukses. Berulang-ulang karenanya saya menasihati mahasiswa saya baik yang di Eropa maupun Amerika:
"Jangan jadikan kesuksesan sebagai tujuan—semakin Anda jadikan kesuksesan sebagai tujuan dan target utama, semakin Anda akan menjauh darinya. Sebab sukses, sebagaimana kebahagiaan, tidak dapat dikejar; ia niscaya akan terjadi, dan hanya terjadi sebagai efek samping dari pengabdian pada tujuan yang lebih besar ketimbang (kepentingan) diri sendiri atau sebagai hasil samping dari pelayanan seseorang pada yang selain dirinya sendiri. Kebahagiaan pastilah terjadi, dan hal ini juga berlaku pada kesuksesan: Anda harus membiarkannya terjadi dengan tidak usah memedulikannya. Saya ingin Anda mendengarkan apa yang diperintahkan hati nurani untuk Anda lakukan dan melaksanakannya sebaik yang Anda bisa. Maka Anda akan melihat bahwa dalam jangka panjang—saya katakan, dalam jangka panjang!—kesuksesan akan mengikuti tepat di belakang Anda karena Anda telah *lupa* untuk memikirkannya."

Jangan jadikan kesuksesan sebagai tujuan—semakin Anda jadikan kesuksesan sebagai tujuan dan target utama, semakin Anda akan menjauh darinya.

Pembaca mungkin bertanya mengapa saya tidak berusaha melarikan diri saat Hitler menduduki Austria. Izinkan saya mengenang kisah berikut ini. Tak lama sebelum Amerika Serikat memutuskan terlibat dalam Perang Dunia II, saya menerima undangan ke Konsulat Amerika di Wina untuk mengambil visa imigrasi. Orangtua saya yang sudah lanjut usia merasa sangat gembira karena mereka berharap saya segera

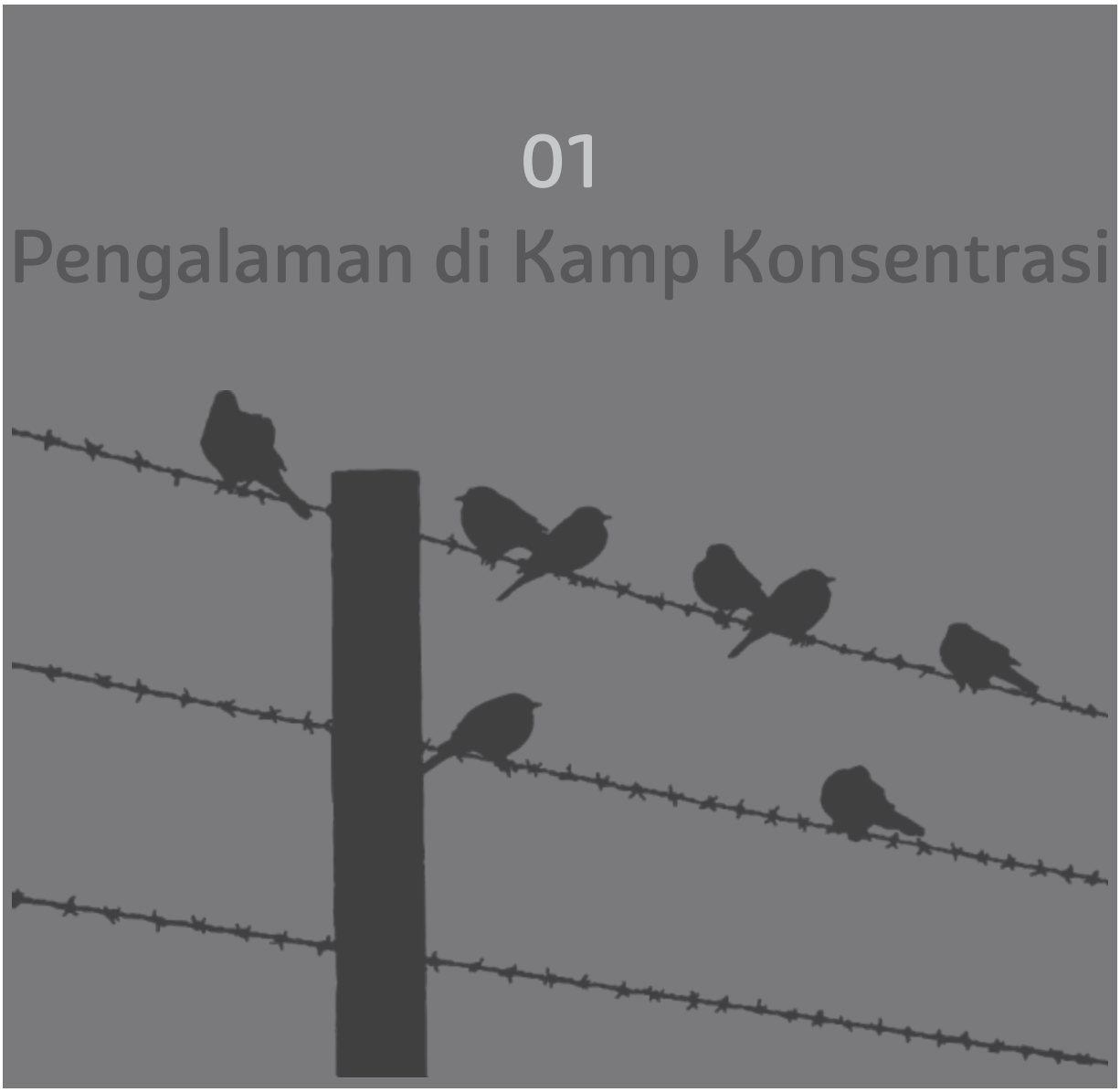
diperbolehkan meninggalkan Austria. Namun, tiba-tiba saja saya menjadi ragu. Sebuah pertanyaan mengganggu saya: tegakah saya meninggalkan orangtua saya untuk menghadapi sendiri nasib mereka, dikirim cepat atau lambat ke kamp konsentrasi, atau ke tempat yang sering disebut sebagai kamp pemusnahan? Di mana tanggung jawab saya? Haruskah saya mengembangkan gagasan baru saya, logoterapi, dengan cara hijrah ke tanah yang lebih subur tempat saya dapat menulis buku-buku saya? Ataukah saya sebaiknya berkonsentrasi pada tugas saya sebagai seorang anak sejati, anak dari orangtua saya yang akan melakukan apa pun demi melindungi mereka? Begitulah saya menimbang-nimbang persoalan, tetapi tak juga kunjung menemukan solusi; ini sungguh sebuah dilema yang membuat orang berharap mendapat "petunjuk dari Yang di Atas," demikian biasa dikatakan orang.

Saat itulah saya melihat sekeping batu marmer tergeletak di meja di rumah saya. Saat saya tanyakan kepada ayah saya, dia menjelaskan bahwa batu itu ditemukannya di reruntuhan sinagoga terbesar Wina yang ketika itu baru saja dibakar kaum Sosialis Nasional. Dibawanya batu itu pulang, karena ia merupakan bagian dari keping yang bertuliskan Sepuluh Perintah Tuhan. Kepingan itu bertatahkan sebuah huruf Ibrani yang disepuh emas; ayah saya menjelaskan bahwa huruf itu mewakili satu di antara sepuluh perintah Tuhan. Penasaran saya tanyakan padanya perintah yang mana dan ayah saya menjawab, "Hormati ayah ibumu agar lestari hidupmu di tanah yang diberikan Tuhan." Saat itu juga saya putuskan untuk tetap tinggal bersama ayah ibu saya di tanah yang telah diberikan Tuhan, dan membiarkan visa Amerika itu melayang.

VIKTOR E. FRANKL

Wina 1992

01
Pengalaman di Kamp Konsentrasi



Buku ini tidak mengklaim diri sebagai catatan berbagai fakta dan peristiwa, melainkan sekadar catatan berbagai pengalaman pribadi, penderitaan yang tak putus-putus sebagaimana ditanggung oleh para tawanan Nazi. Ini adalah kisah nyata dari dalam sebuah kamp konsentrasi, yang diceritakan oleh salah seorang penyintas. Kisah ini sama sekali tak ingin menampilkan kengerian besar yang terjadi, yang telah banyak dituliskan orang (meskipun jarang yang percaya), kecuali beberapa penyiksaan kecil. Dengan kata lain, saya berusaha menjawab pertanyaan ini: seperti apa kehidupan sehari-hari di kamp konsentrasi terekam dalam benak tawanan biasa?

Sebagian besar peristiwa yang digambarkan di sini bukan terjadi di kamp-kamp yang besar dan terkenal melainkan di kamp-kamp kecil tempat kebanyakan pemusnahan yang sesungguhnya terjadi. Kisah ini bukan tentang penderitaan dan kematian para pahlawan dan martir, juga bukan tentang para *Capo* (tawanan yang bertindak sebagai kepercayaan Nazi dan dengan demikian mendapat sejumlah keistimewaaan) terkemuka atau tawanan terkenal. Karenanya kisah ini tidak terlalu banyak menyangkut penderitaan tokoh-tokoh hebat, tetapi mengenai pengorbanan, penyaliban, dan kematian sejumlah besar korban yang tak dikenal dan tak tercatat. Mereka adalah tawanan biasa, yang tak memiliki tanda (pangkat) di lengan bajunya, yang sangat dibenci oleh para Capo.

Sementara para tawanan biasa ini hanya sedikit atau sama sekali tidak punya makanan untuk dimakan, para Capo tak pernah lapar; malahan, banyak di antara para Capo itu bernasib lebih baik di kamp ketimbang yang mereka alami selama hidupnya. Sering mereka lebih galak ketimbang para penjaga, dan menyiksa para tawanan secara lebih kejam ketimbang yang dilakukan para anggota SS. Para Capo itu tentu saja dipilih di antara para tawanan dengan karakter yang memungkinkan mereka melakukan kekejaman semacam itu, dan bila mereka tidak sanggup memenuhi harapan, segera mereka akan dipecat. Biasanya tak akan lama sebelum mereka mulai bersikap layaknya tentara SS dan penjaga kamp dan secara psikologis akan dianggap sama.

Orang luar akan sangat mudah salah paham tentang kehidupan kamp, kesalahpahaman yang biasanya bercampur dengan sentimen rasa kasihan. Tak banyak yang tahu tentang persaingan yang keras dan brutal di antara para tawanan. Ini semua tentang perjuangan pantang menyerah demi roti hari ini dan demi hidup itu sendiri, demi kepentingan diri, maupun demi kepentingan teman baik.

Mari kita ambil contoh kasus tentang rencana pengangkutan yang secara resmi diumumkan untuk memindahkan sejumlah tawanan tertentu ke kamp lain; tetapi umumnya hampir dapat dipastikan bahwa tujuan akhirnya adalah kamar gas. Sejumlah tawanan yang sakit atau lemah yang tak mampu lagi bekerja akan dikirim ke salah satu kamp pusat yang besar yang dilengkapi dengan kamar gas dan krematorium. Proses seleksinya sendiri seolah menjadi aba-aba perkelahian bebas di antara tawanan, atau bahkan antar kelompok tawanan. Yang penting namamu dan nama temanmu tidak termasuk dalam daftar korban,

meskipun semua menyadari bahwa untuk setiap nama yang dicoret dari daftar, ada nama lain yang harus dimasukkan.

Ada jumlah tawanan tertentu yang harus ikut dalam setiap pengangkutan. Tidak terlalu penting tawanan yang mana, karena masing-masing dari mereka hanyalah sekadar angka. Pada saat mereka memasuki kamp (setidaknya inilah yang terjadi di Auschwitz), semua dokumen identitas diambil, berikut harta milik mereka. Oleh karena itu, setiap tawanan memiliki kesempatan untuk menyebutkan nama atau profesi fiktif; dan banyak yang melakukan ini karena berbagai alasan. Pihak penguasa hanya tertarik pada nomor para tawanan. Nomor-nomor ini sering ditato ke kulit mereka, juga harus dijahit di bagian tertentu dari celana, jaket, atau mantel mereka. Siapa pun penjaga yang ingin menghukum seorang tawanan cukup menatap sekilas nomornya (dan betapa kami sangat takut pada tatapan seperti itu!); dia tak pernah menanyakan nama.

Kembali ke konvoi yang siap berangkat. Para tawanan tidak punya waktu dan keinginan untuk berpikir soal moral atau etika. Setiap orang hanya dikendalikan oleh satu pemikiran: bertahan hidup demi keluarga yang menunggu mereka di rumah, dan menyelamatkan kawan-kawan. Karena itu, tanpa ragu, mereka akan mengatur agar tawanan lain, atau "nomor" lain, menggantikan mereka di dalam truk yang akan berangkat.

Seperti yang sudah disinggung sebelumnya, proses pemilihan para Capo merupakan proses yang negatif; hanya tawanan yang paling brutal yang dipilih untuk tugas tersebut (meskipun ada beberapa pengecualian yang menggembirakan). Selain pemilihan para Capo yang dilakukan oleh serdadu SS, ada semacam seleksi alamiah yang terjadi di kalangan para tawanan itu sendiri. Rata-rata, para tawanan yang mampu bertahan

hidup, yang sudah dipindahkan dari satu kamp ke kamp yang lain, hanyalah mereka yang telah kehilangan semua etika demi mempertahankan hidup; mereka siap menggunakan segala cara, jujur atau tidak, bahkan bersikap brutal, mencuri, dan mengkhianati teman-teman mereka sendiri, agar bisa menyelamatkan diri mereka sendiri. Kami yang berhasil kembali, baik karena keberuntungan atau berkat keajaiban—apa pun istilah yang dipakai untuk menyatakannya—tahu bahwa orang-orang terbaik di antara kami tidak kembali.

Sudah ada banyak kisah nyata tentang kamp konsentrasi yang dipublikasikan. Di sini, fakta-fakta dianggap signifikan hanya selama fakta tersebut menjadi bagian dari pengalaman manusia. Bentuk pengalamanlah yang ingin ditonjolkan di dalam buku ini. Bagi mereka yang pernah menjalani kehidupan di dalam kamp konsentrasi, buku ini berupaya menjelaskan pengalaman mereka ditinjau dari pengetahuan masa kini. Dan bagi mereka yang tidak pernah merasakannya, buku ini akan membantu mereka untuk memikirkan dan terutama memahami, pengalaman-pengalaman dari persentase kecil tawanan yang bertahan hidup; para tawanan yang sekarang ini mendapati bahwa kehidupan ternyata sulit untuk dijalani. Para bekas tawanan tersebut kerap berkata, “Kami benci kalau harus bercerita tentang pengalaman kami. Tidak ada penjelasan yang perlu diberikan untuk mereka yang pernah menjalaninya, dan mereka yang tidak langsung merasakannya tidak akan pernah memahami bagaimana perasaan kami saat itu dan perasaan kami sekarang.”

Mencoba membuat uraian metodis tentang pengalaman seperti ini memang sulit karena uraian kejiwaan membutuhkan objektivitas ilmiah tertentu. Mungkinkah seorang bekas tawanan mampu membuat

pengamatan pribadi yang objektif? Objektivitas seperti itu hanya bisa diberikan oleh orang yang tidak langsung mengalaminya; tetapi orang seperti itu terlalu jauh dari tempat kejadian untuk membuat sebuah pernyataan yang punya nilai nyata. Hanya orang dalam yang mengetahui keadaan sebenarnya. Barangkali pengamatannya tidak objektif; penilaiannya mungkin terlalu berlebihan. Hal seperti ini sangat mungkin terjadi. Namun, harus ada upaya untuk menghindari bias pribadi, dan itulah sulitnya membuat buku-buku seperti ini. Dibutuhkan keberanian untuk menceritakan setiap pengalaman secara terperinci. Awalnya saya bermaksud menulis secara anonim, dengan hanya mencantumkan nomor tawanan saya. Namun ketika naskah selesai ditulis, saya sadar, bahwa naskah ini akan kehilangan sebagian nilainya jika penulisnya anonim; bahwa saya harus punya keberanian untuk mengutarakan keyakinan saya secara terbuka. Karena itu saya menahan diri untuk tidak menghapus bagian mana pun, meskipun saya tidak menyukai pengungkapan tersebut.

Saya serahkan kepada pembaca untuk menyaring isi buku ini menjadi teori-teori yang siap pakai. Teori-teori tersebut mungkin bisa menjadi sumbangan tentang kehidupan psikologis para tawanan, yang mulai diteliti setelah Perang Dunia Pertama, yang kemudian memperkenalkan kepada kita sebuah sindrom yang lazim dikenal dengan nama “sindrom kawat berduri.” Kita juga berutang pada Perang Dunia Kedua yang telah memperkaya khazanah pengetahuan kita yang terkait dengan “psikopatologi massa” (jika saya boleh mengutip kalimat dan judul sebuah buku yang ditulis LeBon), karena perang telah memperkenalkan arti perang urat syaraf dan kamp konsentrasi.

Karena buku ini berkisah tentang pengalaman saya sebagai seorang tawanan biasa, saya harus mengatakan, dengan bangga, bahwa saya tidak pernah dipekerjakan sebagai psikiater, bahkan tidak sebagai dokter, di kamp tersebut, kecuali selama beberapa minggu terakhir. Beberapa rekan sejawat saya cukup beruntung karena dipekerjakan di dalam unit-unit palang merah dengan kondisi buruk, untuk memasang perban yang terbuat dari potongan-potongan kertas bekas. Namun saya, tawanan nomor 119.104, hampir sepanjang waktu ditugaskan untuk menggali dan membuat lintasan jalan kereta api. Sekali waktu saya harus menggali sebuah terowongan, tanpa bantuan siapa pun, untuk menempatkan pipa utama saluran air di bawah sebuah jalan. Keberhasilan saya ternyata cukup dihargai karena sesaat sebelum hari Natal 1944, saya dihadiahi "kupon premium." Kupon tersebut dikeluarkan oleh sebuah perusahaan bangunan yang mempekerjakan tawanan sebagai budak: perusahaan tersebut membayar kepada pihak berwenang di kamp dengan harga tertentu untuk setiap tawanan. Kupon tersebut memiliki nilai tukar setara dengan lima puluh *pfennig* (sen Jerman), dan bisa ditukar dengan enam batang rokok, biasanya beberapa minggu kemudian, meskipun kadang kupon-kupon seperti itu bisa saja kehilangan validitasnya. Saya dengan bangga menjadi pemilik dari kupon yang nilainya setara dengan dua belas batang rokok. Yang lebih penting lagi, rokok-rokok tersebut bisa ditukar dengan dua belas mangkuk sup, dan dua belas mangkuk sup bisa benar-benar mengobati rasa lapar.

Hak istimewa untuk merokok sebenarnya hanya diberikan kepada para Capo yang menerima kupon mingguan; atau diberikan kepada tawanan yang bekerja sebagai mandor di gudang atau bengkel, yang

menerima beberapa batang rokok sebagai imbalan atas tugas yang berbahaya. Satu-satunya kekecualian terjadi pada tawanan yang sudah kehilangan kemauan untuk hidup dan ingin “menikmati” hari-hari terakhir mereka. Jadi, jika kami melihat seorang tawanan mengisap rokoknya sendiri, kami tahu bahwa tawanan tersebut telah kehilangan kepercayaan pada kekuatannya untuk bertahan, dan sekali kepercayaan itu hilang, keinginan untuk hidup biasanya tidak akan pernah kembali lagi.

Jika orang mengamati sejumlah besar bahan yang dikumpulkan berdasarkan pengalaman dan pengamatan terhadap para tawanan, ada tiga fase yang dilalui para tawanan sebagai reaksi mental mereka terhadap kehidupan di kamp konsentrasi, yaitu: periode awal, ketika tawanan mulai masuk ke kamp konsentrasi; periode kedua, ketika para tawanan mulai dikelilingi oleh rutinitas kehidupan kamp, dan periode setelah pelepasan dan pembebasan tawanan.

Gejala yang menandai fase pertama adalah syok (terguncang jiwanya). Pada kondisi-kondisi tertentu, syok bahkan terjadi sebelum tawanan secara formal masuk ke dalam kamp konsentrasi. Sebagai contoh, saya akan menceritakan tentang kondisi ketika saya mulai masuk ke dalam kamp konsentrasi.

Seribu lima ratus tawanan menempuh perjalanan dengan kereta api selama beberapa hari beberapa malam: setiap gerbong berisi 80 tawanan. Semua tawanan harus duduk di atas kopor berisi sisa-sisa harta benda mereka. Gerbong-gerbong tersebut begitu penuh sesak, sehingga hanya bagian atas jendela saja yang masih terbuka agar cahaya fajar yang kelabu dapat masuk. Setiap orang mengira kereta akan menuju ke pabrik amunisi, tempat kami akan dipekerjakan sebagai pekerja paksa.

Kami tidak tahu apakah kami masih berada di Silesia atau sudah di Polandia. Peluit kereta mengeluarkan suara aneh, seperti jeritan minta tolong sebagai rasa simpati terhadap para penumpangnya yang akan dibawa menemui ajalnya. Kemudian kereta api melambat, menandakan sedang mendekati sebuah stasiun utama. Sebuah teriakan tiba-tiba muncul dari kerumunan penumpang yang cemas, “Ada tanda bertuliskan Auschwitz!” Jantung semua orang tiba-tiba berhenti berdetak. Auschwitz —nama yang mewakili semua bentuk kengerian: kamar gas, kamar pembakaran mayat, pembantaian massal. Perlahan-lahan, kereta api bergerak lagi, seakan-akan ingin membiarkan para penumpangnya selama mungkin meresapi kenyataan yang sangat menakutkan: Auschwitz!

Seiring kemunculan fajar, gambaran sebuah kamp yang besar mulai tampak: barisan panjang pagar kawat berduri; menara-menara pengamat; lampu sorot; dan barisan panjang sosok-sosok manusia yang compang-camping, tampak kelabu di tengah kelabunya suasana pagi, berjalan menyusuri jalan-jalan yang sunyi. Tak satu pun di antara kami yang tahu ke mana tujuan mereka. Di sana-sini terdengar teriakan dan suara peluit komando. Kami juga tidak tahu artinya. Khayalan saya membuat saya melihat tiang gantungan dengan tubuh-tubuh yang tergantung di bawahnya. Saya sangat ketakutan, tetapi itu hal yang lazim, karena setahap demi setahap kami harus membiasakan diri dengan kengerian yang mencekam dan menakutkan.

Akhirnya kereta yang kami tumpangi memasuki stasiun. Keadaan hening sejenak, yang segera disusul oleh teriakan-teriakan yang memberi perintah. Mulai saat itu, kami akan terbiasa mendengar nada yang kasar dan nyaring seperti itu, teriakan yang diulang-ulang di seantero kamp.

Suara teriakan itu seperti jeritan terakhir seorang korban, tetapi berbeda. Suara serak dan kering yang kami dengar itu seolah-olah berasal dari tenggorokan seseorang yang harus terus-menerus berteriak seperti itu, seseorang yang dibunuh berulang-ulang kali. Pintu gerbong dibuka lebar, dan sekelompok tawanan merangsek masuk. Mereka mengenakan seragam bergaris, kepala mereka plontos, tetapi mereka tidak tampak kelaparan. Mereka semua bicara dalam berbagai bahasa Eropa, dan nadanya seperti mengandung humor, sesuatu yang janggal mengingat kondisinya. Seperti orang nyaris tenggelam yang bergantung pada seutas jerami, rasa optimisme saya (yang kerap mengendalikan perasaan saya, bahkan dalam situasi yang paling menyedihkan) bergantung pada pikiran ini: para tawanan ini tampak baik-baik saja, mereka tampak bersemangat, dan bahkan tertawa. Siapa tahu? Barangkali saya juga bisa berada dalam posisi menguntungkan seperti mereka.

Dalam psikiatri, ada sebuah kondisi yang disebut "*delusion of reprieve*" (mengkhayalkan penangguhan hukuman mati). Seorang terpidana mati, sesaat sebelum hukuman dilaksanakan, berkhayal bahwa dia akan diampuni pada menit-menit terakhir. Kami pun bergantung pada secercah harapan seperti itu, dan terus percaya bahwa keadaan tidak seburuk seperti yang kami bayangkan. Pipi merah dan wajah bulat para tawanan itu cukup membesarkan hati kami. Saat itu kami tidak tahu bahwa mereka adalah para tawanan khusus, yang selama bertahun-tahun ditugaskan menerima kelompok-kelompok tawanan baru yang setiap hari datang di stasiun tersebut. Mereka menangani para tawanan baru dan barang-barang bawaan mereka, termasuk benda-benda berharga dan perhiasan yang diselundupkan. Auschwitz pasti merupakan sebuah daerah unik di Eropa selama tahun-

tahun terakhir perang. Banyak harta terbuat dari emas dan perak, emas putih, dan berlian, yang tersimpan tidak hanya di gudang-gudang yang besar, tetapi juga di tangan para serdadu Nazi.

Seribu lima ratus tawanan terkurung di dalam barak yang barangkali dibangun untuk menampung paling banyak dua ratusan tawanan. Kami kedinginan dan kelaparan, dan tempat yang ada tidak memungkinkan setiap tawanan duduk di lantai yang terbuka, apalagi berbaring. Seperlima ons roti adalah jatah makanan yang kami peroleh untuk empat hari. Namun, saya mendengar sendiri seorang tawanan senior yang mengepalai sebuah barak tawanan melakukan tawar-menawar dengan anggota kelompok tawanan penerima para tawanan baru, untuk sebuah penjepit dasi yang terbuat dari emas putih dan berlian. Hampir semua keuntungan pada akhirnya akan ditukar dengan minuman keras—*schnapp*. Saya tidak ingat lagi berapa ribu *mark* yang dibutuhkan para tawanan untuk membeli sejumlah minuman keras yang dibutuhkan untuk menciptakan "malam yang meriah". Yang saya tahu adalah bahwa para tawanan jangka panjang tersebut benar-benar membutuhkan minuman keras. Dalam kondisi seperti itu, siapa yang bisa menyalahkan mereka jika mereka berusaha membuat diri mereka mabuk? Ada juga kelompok tawanan yang mendapat jatah minuman keras dari serdadu Nazi dalam jumlah yang hampir-hampir tidak terbatas: mereka adalah tawanan yang dipekerjakan di kamar-kamar gas dan krematorium, para tawanan yang sangat menyadari bahwa suatu hari nanti mereka akan digantikan oleh sekelompok tawanan baru, dan terpaksa harus melepaskan peran yang mereka terima sebagai orang yang menjatuhkan hukuman untuk kemudian sendirinya menjadi korban.

Hampir semua orang di gerbong kami berkhayal bahwa mereka akan diampuni, bahwa semua akan baik-baik saja. Kami saat itu tidak menyadari makna dari peristiwa yang menyusul kemudian. Kami diminta untuk meninggalkan barang-barang bawaan kami di dalam gerbong kereta api, kemudian membentuk dua barisan—wanita di satu sisi, dan pria di sisi lain—untuk diperiksa oleh seorang serdadu SS senior. Anehnya, saya memiliki keberanian untuk menyembunyikan ransel saya di balik jaket saya. Barisan saya mulai maju untuk diperiksa si serdadu, satu demi satu. Saya sadar, akan sangat berbahaya jika serdadu itu menemukan ransel yang saya sembunyikan. Setidaknya, dia akan menghajar saya; saya tahu dari orang-orang yang berbaris sebelum saya. Secara naluriah, saya berdiri tegak saat mendekati si serdadu, supaya dia tidak menyadari bahwa saya membawa beban yang berat. Kemudian saya berhadapan langsung dengannya. Tubuhnya tinggi dan tampak ramping dan bugar dalam seragamnya yang tanpa noda. Betapa kontrasnya dengan kami semua yang tampak kusut dan kotor setelah menempuh perjalanan panjang! Serdadu itu bersikap santai, tangan kirinya menopang siku kanannya. Tangan kanannya terangkat, dan dengan telunjuknya dia menunjuk ke kanan atau ke kiri dengan santai. Tidak satu pun dari kami yang mengerti, makna di balik gerakan jarinya yang kadang-kadang menunjuk ke kanan, dan kadang-kadang ke kiri, tetapi jauh lebih sering menunjuk ke kiri.

Sekarang tiba giliran saya. Seseorang berbisik pada saya, bahwa ke kanan berarti bekerja, sedangkan ke kiri berarti mereka yang dianggap sakit dan tidak bisa bekerja, yang akan dikirim ke sebuah kamp khusus. Saya biarkan takdir menentukan jalan hidup saya, yang pertama dari begitu banyak takdir yang nantinya datang kepada saya. Ransel saya

membuat tubuh saya sedikit condong ke kiri, tetapi saya berusaha keras agar bisa berdiri tegak. Si serdadu mengamati saya dengan cermat, dia tampak ragu-ragu, lalu meletakkan kedua tangannya di atas bahu saya. Saya berusaha keras agar tampak cerdas, dan dengan sangat perlahan dia mendorong bahu saya sampai wajah saya menghadap ke kanan, dan saya pun bergerak ke arah kanan.

Makna permainan telunjuk tersebut dijelaskan kepada kami ketika malam tiba. Itu adalah seleksi yang pertama, keputusan pertama tentang hidup atau mati kami. Bagi sebagian besar tawanan yang datang bersama saya, kira-kira 90 persen, permainan telunjuk itu identik dengan kematian. Hukumannya dilaksanakan hanya dalam waktu beberapa jam kemudian. Mereka yang dikirim ke sebelah kiri akan langsung dibariskan dari stasiun menuju ruang pembakaran mayat. Di pintu-pintu bangunan tersebut, seperti yang diceritakan seseorang yang bekerja di sana kepada saya, tercetak kata “mandi” yang ditulis dalam beberapa bahasa Eropa. Sebelum memasuki bangunan, setiap tawanan diberi sepotong sabun, dan kemudian—saya tidak perlu menggambarkan peristiwa yang terjadi kemudian. Sudah banyak cerita yang ditulis tentang peristiwa mengerikan tersebut.

Kami yang selamat, sebagian kecil dari tawanan yang dipindahkan bersama saya, baru mengetahui kejadian yang sebenarnya ketika malam tiba. Kepada beberapa tawanan yang sudah tinggal di kamp itu selama beberapa waktu, saya bertanya dibawa ke mana rekan dan teman saya, P.

“Apa dia dikirim ke sebelah kiri?”

“Ya,” jawab saya.

“Kalau begitu, Anda bisa melihatnya di sana,” jawabnya.

“Di mana?” Seseorang menunjuk ke arah cerobong asap, beberapa ratus meter jauhnya dari halaman; cerobong yang sedang mengeluarkan kepulan asap kelabu ke langit Polandia. Kepulan asap tersebut berubah menjadi gumpalan awan yang menakutkan.

“Di sanalah teman Anda sekarang, terbang menuju surga,” jawabnya. Namun, saya masih belum mengerti, sampai dia menjelaskan semuanya dengan kata-kata yang gamblang.Namun cerita mengenai pengalaman saya ini sebenarnya tidak sesuai urutannya. Dari sudut pandang psikologis, kami masih mengalami banyak sekali kejadian, mulai dari menyingsingnya fajar di stasiun sampai istirahat malam yang pertama di kamp.

Dengan dikawal oleh para tentara SS yang bersenjata api, kami dipaksa berlari dari stasiun, melewati kawat berduri yang dialiri arus listrik, masuk kamp konsentrasi, menuju tempat mandi; bagi kami yang berhasil lolos dari seleksi pertama, ini merupakan mandi yang sesungguhnya. Sekali lagi khayalan kami tentang hukuman yang ditunda menjadi kenyataan. Para serdadu SS hampir-hampir tampak menyenangkan. Dengan cepat kami mengetahui alasannya. Mereka bersikap baik kepada kami karena melihat jam tangan di lengan kami, dan membujuk kami dengan nada yang mengandung niat baik, agar kami menyerahkannya kepada mereka. Bagaimanapun kami harus menyerahkan semua harta benda kami, jadi kenapa tidak menyerahkannya kepada orang-orang yang tampaknya cukup baik itu? Siapa tahu, suatu hari dia akan membalas jasa kami.

Kami menunggu di sebuah barak yang sepertinya merupakan ruang tunggu yang terhubung dengan kamar mandi. Para serdadu SS muncul, dan menghamparkan beberapa lembar selimut. Kami harus

melemparkan semua harta benda kami ke atasnya, termasuk jam tangan dan perhiasan. Masih ada beberapa tawanan baru yang dengan naif bertanya—pertanyaan yang membuat geli tawanan lain yang sudah tinggal lebih lama, yang bertindak sebagai pembantu—bolehkah mereka menyimpan cincin kawin, medali, atau jimat keberuntungan mereka. Sepertinya orang-orang belum mengerti bahwa semua harta benda mereka akan dirampas.

Saya mencoba mengatakan satu rahasia kepada salah seorang tawanan lama. Diam-diam saya mendekatinya, lalu menunjuk pada gulungan kertas di kantung dalam jaket saya, dan berkata, “Lihat, ini adalah draf sebuah buku ilmiah. Saya tahu apa yang akan Anda katakan; bahwa saya harus bersyukur karena saya bisa tetap hidup, bahwa itulah yang seharusnya saya minta dari takdir saya. Namun, saya tidak bisa menahan diri saya. Saya harus menyimpan naskah ini, apa pun risikonya; ini merupakan karya seumur hidup saya. Mengertikah Anda?”

Sepertinya dia mulai paham. Perlahan-lahan sebuah senyuman muncul di wajahnya; mula-mula senyum yang diwarnai rasa kasihan, lalu lebih mengarah pada rasa geli, mengejek, menghina, dan akhirnya dia melontarkan satu kata sebagai jawaban atas pertanyaan saya, sebuah kata yang ada dalam perbendaharaan-kata setiap tawanan: “Tahi!” Saat itu juga saya melihat sebuah kebenaran yang sederhana, dan melakukan sesuatu yang menandai titik puncak dari reaksi psikologis fase pertama saya: Saya membuang seluruh kehidupan masa lalu saya.

Tiba-tiba muncul keributan di antara rekan-rekan sesama tawanan yang sedang berdiri dengan muka pucat, ketakutan, berdebat tanpa daya. Sekali lagi, kami mendengar perintah yang diteriakkan dengan suara serak. Kami dipaksa dengan pukulan untuk masuk ke dalam

ruangan yang terletak di sebelah kamar mandi. Di tempat itu kami berkumpul mengelilingi seorang serdadu SS yang menunggu sampai kami semua tiba. Kemudian dia berkata, “Saya akan memberi kalian waktu dua menit, dan menghitung dengan jam saya. Dalam waktu dua menit tersebut, kalian harus melepaskan semua pakaian dan menjatuhkannya ke atas lantai di tempat kalian berdiri. Kalian tidak boleh membawa apa pun kecuali sepatu, ikat pinggang atau bretel, dan barangkali pembalut luka. Saya akan menghitung—mulai sekarang!”

Dengan kecepatan yang tidak terpikirkan, orang-orang mulai melepaskan pakaian mereka. Ketika waktu yang ditetapkan hampir habis, mereka menjadi bertambah gugup dan dengan canggung menarik pakaian dalam, ikat pinggang, dan tali sepatu mereka. Kemudian, untuk pertama kalinya, kami mendengar suara cambukan; bunyi sabuk kulit yang mengenai tubuh yang telanjang.

Setelah itu kami digiring memasuki sebuah ruangan lain untuk dicukur; tidak hanya rambut di kepala saja; tidak satu pun rambut di seluruh tubuh kami yang dibiarkan tersisa. Sebelum kembali ke kamar mandi, sekali lagi kami dibariskan. Kami hampir-hampir tidak saling mengenali; tetapi beberapa orang merasa sangat lega ketika melihat bahwa pancuran di sana benar-benar mengeluarkan air.

Sementara kami menunggu acara mandi selesai, ketelanjangan kami membuat kami menyadari: bahwa kami benar-benar tidak memiliki apa pun kecuali tubuh kami—bahkan rambut pun tidak. Yang kami miliki, secara harfiah, hanyalah eksistensi kami yang telanjang. Benda apa yang masih kami miliki, yang mengikat kami dengan kehidupan masa lalu? Bagi saya, masih ada kacamata dan ikat pinggang. Ikat pinggang yang kelak harus saya tukar dengan sepotong roti. Masih ada sedikit kejutan

yang menanti mereka yang memakai kain bebat. Malam harinya, seorang tawanan senior yang bertanggung jawab atas barak kami menyambut dengan sebuah pidato yang disertai janji, bahwa dia sendiri akan menggantung, “dari palang itu”—tangannya menunjuk ke sebuah palang kayu—setiap orang yang menjahitkan uang atau batu berharga ke kain bebat mereka. Dengan bangga dia menjelaskan, bahwa sebagai tawanan senior, hukum di kamp memberinya hak untuk melakukan hal itu.

Dalam hal sepatu, masalahnya ternyata tidak sesederhana itu. Meskipun kami boleh tetap memakai sepatu kami, tawanan yang memakai sepatu yang cukup bagus ternyata pada akhirnya harus menyerahkan sepatunya untuk ditukar dengan sepatu lain yang tidak sesuai ukuran. Yang kasihan adalah para tawanan baru yang mengikuti saran dari para tawanan senior; saran yang kelihatannya diberikan dengan niat baik (di ruangan yang bersebelahan dengan kamar mandi) agar mereka memotong bagian atas sepatu bot mereka dan melumuri bagian yang baru dipotong dengan sabun untuk menutupi bekas potongannya. Para serdadu SS sepertinya sudah menantikan hal ini. Semua tawanan yang dituduh melakukan hal tersebut digiring masuk ke sebuah ruang kecil di samping kamar mandi. Beberapa saat kemudian sekali lagi kami mendengar bunyi cambukan ikat pinggang bercampur jeritan para korban. Kali ini suara–suara tersebut terdengar cukup lama.

Dengan demikian, semua khayalan kami satu per satu dihancurkan; kemudian, secara tak terduga, kami semua diliputi rasa humor yang menyakitkan. Kami tahu bahwa kami tidak bisa kehilangan apa-apa lagi kecuali hidup kami yang benar-benar telanjang. Ketika air mulai mengalir, kami semua berusaha keras untuk melucu, baik tentang diri

kami sendiri maupun tentang sesama tawanan. Paling tidak, air benar-benar mengalir dari pancuran tersebut.

Selain rasa humor yang aneh tersebut, sebuah sensasi lain menyelimuti diri kami: rasa ingin tahu. Saya pernah merasakan sensasi serupa sebagai reaksi terhadap kondisi yang asing. Misalnya, ketika saya menghadapi bahaya akibat kecelakaan saat memanjat tebing, di saat-saat kritis saya hanya bisa merasakan satu sensasi: rasa ingin tahu; bisakah saya keluar hidup-hidup dari krisis itu, atau apakah saya akan bertahan hidup, tetapi dengan tengkorak retak, atau luka yang lain.

Rasa ingin tahu yang kuat menguasai diri saya di Auschwitz, membuat pikiran saya terpisah dari keadaan sekeliling saya, sesuatu yang bisa dianggap sebagai sejenis objektivitas. Pada saat itu, seseorang mengembangkan kondisi pikiran seperti itu dalam upayanya untuk melindungi diri. Kami menunggu dengan harap-harap cemas, apa yang akan terjadi kemudian; dan apa akibatnya, misalnya, jika kami berdiri di udara terbuka, di bawah udara musim gugur yang dingin, telanjang bulat, dengan badan yang masih basah karena baru selesai mandi. Beberapa hari kemudian, rasa ingin tahu kami berubah menjadi rasa terkejut; terkejut karena kami tidak terjangkit flu.

Banyak kejutan serupa yang menyambut para tawanan baru. Rekan-rekan sesama tawanan yang dulunya berkecimpung di dunia medis menjadi yang pertama yang menyadari: “Buku-buku pelajaran ternyata bohong!” Dalam buku tertulis bahwa manusia tidak bisa hidup tanpa tidur kurang dari sekian jam. Benar-benar salah! Saya juga selalu yakin bahwa ada beberapa hal yang tidak bisa saya lakukan: Saya tidak bisa tidur tanpa ini, atau saya tidak bisa hidup tanpa ini, atau tanpa itu. Malam pertama di Auschwitz, kami semua tidur di atas tempat tidur susun.

Setiap tingkat (berukuran enam setengah kali delapan kaki) diisi delapan orang, yang tidur langsung di atas papan. Dua selimut dipakai oleh sembilan orang. Tentu saja kami hanya bisa tidur menyamping, berdesak-desakan dan saling himpit, yang cukup bermanfaat mengingat dinginnya udara saat itu. Meskipun kami tidak diperkenankan membawa sepatu ke atas tempat tidur, beberapa orang dengan diam-diam menggunakan sepatu sebagai bantal, meskipun sepatu itu berlumuran lumpur. Jika tidak, kepala mereka harus diletakkan di atas lengan yang terasa nyaris terlepas. Meskipun demikian, kami semua bisa tidur, membuat kami dapat melupakan segalanya, dan membebaskan kami dari rasa sakit selama beberapa jam.

Saya juga ingin menyinggung sejumlah kejutan kecil tentang ketahanan tubuh: kami tidak pernah bisa membersihkan gigi. Meskipun demikian, dan meskipun kami kekurangan vitamin, geraham kami lebih sehat daripada sebelumnya. Kami harus memakai kemeja yang sama selama setengah tahun, sampai kemeja itu tak tampak lagi seperti kemeja. Berhari-hari kami tidak bisa membasuh badan, meskipun sebagian saja, karena pipa-pipa saluran air membeku, tetapi luka dan lecet di tangan kami yang kotor karena bekerja di dalam lumpur tidak bernanah (kecuali jika ada yang mengalami radang dingin). Atau misalnya, orang-orang yang mudah terganggu saat tidur, mereka yang biasanya terbangun hanya oleh suara samar yang datang dari kamar sebelah, mendapati dirinya tidur berimpit dengan rekan lain yang mendengkur keras, hanya beberapa senti dari telinganya, tetapi tetap tidur nyenyak di tengah suara bising tersebut.

Jika seseorang sekarang bertanya kepada kami tentang kebenaran teori Dostoevski yang secara tegas menyatakan bahwa manusia bisa

terbiasa dengan kondisi apa pun, maka kami akan menjawab, “Benar, manusia memang bisa membiasakan diri dengan kondisi apa pun, tetapi jangan minta kami menjelaskannya.” Namun, penyelidikan psikologis kami belum membawa kami sejauh itu; kami para tawanan juga belum sampai ke titik tersebut. Kami masih berada dalam fase pertama dari reaksi psikologis kami.

Keinginan untuk bunuh diri tebersit dalam benak hampir semua orang, meskipun hanya untuk sejenak. Keinginan itu muncul akibat situasi yang tanpa harapan, karena kematian yang selalu mengintai kami setiap hari dan setiap jam. Kedekatan dengan maut dirasakan oleh banyak tawanan lainnya. Berdasarkan keyakinan pribadi yang akan saya bahas kemudian, saya berjanji kepada diri sendiri, sejak malam pertama saya tiba di kamp, bahwa saya tidak akan “berlari ke arah kawat berduri.” Metode bunuh diri ini sangat populer di kamp—menyentuh kawat berduri yang dialiri aliran listrik. Bukan hal yang sulit untuk mengambil keputusan untuk tidak bunuh diri. Bunuh diri hampir-hampir tidak ada gunanya, karena harapan hidup sebagian besar tawanan—jika dihitung secara objektif, dan ditinjau dari segala kemungkinan—benar-benar kecil. Seseorang tidak bisa merasa yakin dirinya masuk dalam sekelompok kecil orang-orang yang bisa lolos dari berbagai seleksi. Para tawanan di Auschwitz yang sudah melalui periode syok yang pertama, tidak lagi takut terhadap kematian. Bahkan kamar gas pun setelah beberapa hari telah kehilangan kengeriannya—sebaliknya, kamar gas bisa menyelamatkan mereka dari tindakan bunuh diri.

Beberapa teman yang saya temui di kemudian hari berkata kepada saya bahwa saya tidak termasuk tawanan yang sangat tertekan oleh syok ketika pertama memasuki kamp konsentrasi. Saya hanya tersenyum,

dengan cukup tulus, ketika menyaksikan kejadian pada pagi hari pertama setelah kami melewati malam pertama di Auschwitz. Meskipun ada larangan keras untuk meninggalkan "blok" kami, salah seorang teman saya yang tiba di Auschwitz beberapa minggu sebelumnya, menyelundup ke dalam barak kami. Dia ingin menenangkan dan membuat kami sedikit nyaman dengan mengingatkan kami tentang beberapa hal. Tubuhnya sudah berubah menjadi sangat kurus, sehingga pada awalnya kami tidak mengenali dia. Dengan sikap lucu dan santai, dia memberi kami beberapa saran pendek: "Jangan takut! Jangan takut dengan seleksi! Dr. M—(serdadu SS yang juga dokter kepala) cenderung bersikap lunak terhadap sesama dokter." (Ternyata itu salah; saran teman saya yang diberikan dengan maksud baik ternyata tidak benar. Salah satu tawanan, seorang dokter, pria berusia sekitar enam puluh tahun yang ditugasi menangani beberapa barak, berkata kepada saya bagaimana dia memohon kepada Dr. M—agar membebaskan anak laki-lakinya dari kamar gas. Dengan dingin Dr. M menolak permohonan tersebut).

"Satu hal yang saya minta dari Anda semua," teman saya menambahkan, "bercukurlah setiap hari, kalau memungkinkan, meskipun untuk itu Anda harus memakai sepotong kaca ... dan untuk mendapatkannya Anda harus menukarnya dengan potongan roti Anda yang terakhir. Anda akan tampak lebih muda, dan parutan bekas cukur akan membuat pipi Anda tampak lebih sehat. Jika Anda semua ingin tetap hidup, hanya ada satu cara: Anda harus tampak sehat untuk bekerja. Jika Anda sedikit pincang, katakanlah karena tumit Anda lecet, dan seorang serdadu SS melihat hal ini, dia akan menyuruh Anda menepi, dan keesokan harinya Anda pasti dimasukkan ke dalam kamar gas. Orang yang tampak sengsara, lemah, sakit-sakitan dan kurus; orang

yang tidak sanggup lagi melakukan kerja berat cepat atau lambat akan masuk ke dalam kamar gas. Karena itu, ingat: bercukur, berdiri dan berjalan dengan tegap; maka Anda tidak perlu takut pada kamar gas. Anda semua yang berdiri di gubuk ini, meskipun baru berada di sini selama dua puluh empat jam, Anda semua tidak perlu takut pada kamar gas, kecuali Anda," katanya sambil menunjuk ke arah saya. Kemudian dia melanjutkan, "Saya harap Anda tidak keberatan jika saya berterus terang." Kepada yang lain dia berkata sekali lagi, "Dari Anda semua, hanya dia yang boleh merasa takut terhadap seleksi berikutnya. Jadi, jangan khawatir."

Saya hanya tersenyum. Sekarang saya yakin, bahwa semua orang yang mengalami hal serupa dengan saya pada hari itu, akan melakukan hal yang sama.

Saya kira Lessing-lah yang pernah berkata, "Ada hal-hal yang membuat Anda kehilangan akal sehat, atau Anda sama sekali tidak punya akal sehat yang bisa hilang." Reaksi abnormal terhadap situasi abnormal merupakan tingkah laku yang normal. Bahkan kami, para psikiater, berharap bahwa setiap manusia akan bereaksi terhadap suatu situasi abnormal, misalnya jika seseorang dimasukkan ke rumah sakit jiwa, maka dia akan berekasi abnormal sesuai dengan tingkat kenomalannya. Reaksi seseorang saat dia dimasukkan ke sebuah kamp konsentrasi juga mencerminkan kondisi pikiran yang tidak normal, tetapi jika ditinjau secara objektif, reaksinya merupakan hal yang normal—seperti yang akan ditunjukkan kemudian—sebuah reaksi khusus akibat kondisi-kondisi khusus. Reaksi-reaksi ini, seperti yang sudah saya jelaskan sebelumnya, mulai berubah setelah beberapa hari. Para tawanan beralih dari fase

pertama ke fase kedua; yaitu fase apatis yang relatif, ketika dia mengalami kematian emosi.

Selain reaksi-reaksi yang digambarkan di atas, para tawanan yang baru tiba akan mengalami siksaan emosional yang sangat berat, yang berusaha ia lenyapkan. Pertama, muncul kerinduan tak terhingga terhadap rumah dan keluarganya. Kerinduan seperti ini sering kali menjadi semakin dalam sehingga ia merasa dirinya dihancurkan oleh kerinduan tersebut. Kemudian muncul rasa benci; kebencian terhadap segala keburukan di sekelilingnya, bahkan yang hanya berbentuk penampakan luar sekalipun.

Hampir semua tawanan diberi seragam bekas, seragam yang membuat pakaian orang-orangan sawah tampak elegan. Jalan-jalan di antara barak tawanan penuh dengan kotoran, dan semakin keras upaya kita untuk membersihkannya, semakin kotor tubuh kita. Membersihkan kakus dan saluran pembuangan adalah tugas favorit yang kerap diberikan sebagai tugas kelompok kepada para tawanan yang baru tiba. Jika, seperti yang sering terjadi, sebagian dari kotoran manusia tepercik mengotori wajah mereka dalam pengangkutan menuju pembuangan karena kondisi jalan yang bergelombang, tawanan yang menunjukkan rasa jijik, atau tawanan yang berusaha membersihkan wajah mereka akan dihadiahi pukulan oleh seorang Capo. Kondisi ini semakin mempercepat musnahnya reaksi normal.

Pada awalnya, seorang tawanan akan memalingkan wajah bila ia melihat kelompok tawanan lain yang sedang dihukum; ia tidak tahan melihat rekan-rekannya sesama tawanan berbaris bolak-balik selama berjam-jam di jalan yang berlumpur, di bawah ancaman cambuk. Beberapa hari atau beberapa minggu kemudian, keadaan mulai berubah.

Pagi-pagi sekali, ketika hari masih gelap, tawanan yang sama berdiri di depan pintu dengan kelompoknya, siap untuk berbaris. Tawanan tersebut mendengar jeritan, dan melihat salah satu rekannya sesama tawanan dipukul jatuh, berdiri kembali, dan sekali lagi terjatuh—mengapa? Tawanan tersebut merasa tubuhnya demam, dan melapor ke gubuk kesehatan, tetapi waktunya tidak tepat. Dia sedang dihukum karena dianggap berupaya menghindari pekerjaan.

Namun, tawanan yang sudah masuk ke dalam reaksi psikologi fase kedua tidak lagi mengalihkan pandangannya. Saat itu perasaannya sudah bebal sehingga dia melihat kejadian tersebut tanpa merasakan apa pun. Contoh lain: suatu hari seorang tawanan sedang menunggu di unit kesehatan, meminta agar dia diberi tugas ringan di dalam kamp selama dua hari karena terluka, atau barangkali karena ada bagian tubuh yang melepuh, atau karena demam. Dia akan tetap berdiri tanpa merasa iba saat melihat seorang anak berusia dua belas tahun digotong ke dalam setelah si anak dipaksa berdiri berjam-jam di tengah cuaca bersalju, atau bekerja di udara terbuka dengan kaki telanjang karena di kamp tersebut tidak ada sepatu yang sesuai untuk kakinya. Jari-jari kaki si anak hancur karena radang dingin, dan dokter yang bertugas menarik ujung-ujung jari kaki yang sudah hitam karena gangren dengan pinset, satu demi satu. Jijik, seram, dan kasihan adalah emosi yang tidak bisa lagi dirasakan oleh si tawanan yang menonton. Orang-orang yang menderita, baik yang setengah mati atau sudah mati, sudah menjadi hal yang lazim baginya setelah dia berada dua minggu di kamp konsentrasi, sehingga keadaan mereka tidak lagi bisa menyentuh perasaannya.

Saya sendiri pernah ditugaskan di barak para penderita tifus yang hampir semua penghuninya terserang demam tinggi; sebagian besar

setengah sadar karena demam, dan sebagian sudah mendekati ajal. Setelah salah satu pasien meninggal dunia, saya menyaksikan peristiwa selanjutnya tanpa perasaan apa pun, dan ini terjadi berulang-ulang setiap kali ada pasien yang meninggal. Satu demi satu para tawanan mendekati tubuh yang masih hangat tersebut. Seorang tawanan mengambil sisa-sisa hidangan kentang yang sudah hancur, tawanan lain, yang merasa bahwa sepatu kayu yang dipakai almarhum lebih baik dari sepatu yang dipakainya, melepaskan dan menukarkannya. Tawanan ketiga mengambil jaketnya, dan tawanan lain merasa gembira karena dia bisa mengambil beberapa—bayangkan!—karet gelang.

Saya mengamati semua itu dengan acuh tak acuh. Akhirnya saya minta "perawat" untuk memindahkan mayat tersebut. Ketika si "perawat" memutuskan untuk melakukannya, dia memegang kaki mayat, menjatuhkannya ke lantai lorong di antara dua deretan tempat tidur pasien yang berisi kurang lebih lima puluh pasien tifus, dan menariknya melalui lantai tanah yang bergelombang menuju pintu keluar. Dua anak tangga yang terletak dekat pintu yang menuju ke udara terbuka selalu menyulitkan kami, karena kami benar-benar kelelahan akibat kurang makan. Setelah beberapa bulan tinggal di kamp, menaiki dua anak tangga yang masing-masing setinggi lima belas senti tersebut benar-benar menyulitkan sehingga kami harus berpegangan pada kusen pintu untuk menarik tubuh kami ke atas.

Pria yang menarik mayat tersebut akhirnya tiba di muka tangga. Dengan kelelahan dia menyeret tubuhnya menaiki tangga. Kemudian dia menyeret tubuh mayat: mula-mula kakinya, kemudian badannya, dan terakhir kepalanya—diikuti suara benturan keras—ketika kepala mayat membentur kedua anak tangga tersebut.

Saya berada di sisi lain barak tersebut, di samping satu-satunya jendela yang dibangun rendah, hanya sedikit lebih tinggi dari lantai gubuk. Saat itu kedua tangan saya yang dingin sedang memegang semangkuk sup yang panas, yang saya seruput dengan rakus. Kebetulan saat itu saya melihat ke luar jendela. Mayat yang baru saja dibawa tersebut menatap saya dengan matanya yang berkaca-kaca. Dua jam sebelumnya, saya masih berbicara dengan pria tersebut. Sekarang saya terus saja menyeruput sup saya.

Kalau saja saya tidak merasa terkejut karena emosi saya sama sekali tidak tersentuh mengingat profesi saya, sekarang saya pasti tidak akan mengingat peristiwa itu, karena saat itu saya hampir-hampir tidak merasakan apa pun.

Apati, menumpulnya berbagai emosi yang membuat seseorang tidak memedulikan apa pun, merupakan gejala yang muncul sebagai reaksi psikologis fase kedua, yang membuat seorang tawanan tidak lagi peka terhadap siksaan yang dialami dari hari ke hari, jam demi jam. Melalui ketidakpekaan tersebut para tawanan membungkus dirinya dengan kerangka perlindungan yang sangat diperlukan.

Tawanan bisa dipukuli hanya karena sedikit provokasi, kadang-kadang tanpa alasan sama sekali. Contoh, jatah roti biasanya dibagikan di tempat kerja, dan kami semua harus berbaris untuk mendapatkannya. Suatu hari, seorang pria di samping saya berdiri agak ke luar barisan, dan ketidakteraturan itu membuat salah satu serdadu SS merasa kesal. Saya tidak tahu apa yang terjadi di barisan belakang saya, atau apa yang dipikirkan si serdadu, tetapi, tiba-tiba saja saya menerima pukulan keras di kepala. Baru kemudian saya melihat serdadu di samping saya menggunakan tongkatnya. Dalam peristiwa itu, bukan sakit fisik yang

dirasa paling menyakitkan (dan ini berlaku untuk orang dewasa maupun anak-anak yang sering dihukum), melainkan penderitaan mental akibat ketidakadilan, akibat tidak masuk akalnya semua itu.

Anehnya, sebuah pukulan yang bahkan tidak meninggalkan bekas, dalam situasi tertentu bisa lebih menyakitkan dibandingkan pukulan yang menimbulkan bekas. Suatu hari saya sedang bekerja di lintasan jalan kereta api di tengah tiupan badai salju. Meskipun cuaca sangat buruk, kelompok kami harus tetap bekerja. Saya bekerja keras, memperbaiki jalan kereta api dengan menggunakan batu kerikil, karena itulah satu-satunya cara agar tubuh saya tetap hangat. Sejenak saya berhenti untuk menarik napas, dan bersandar pada sekop saya. Sialnya, pada saat yang sama seorang pengawas menoleh, dan dia berpikir saya sedang bermalas-malasan. Rasa sakit yang ditimbulkan bukan muncul karena hinaan atau pukulan. Penjaga itu sama sekali tidak merasa perlu untuk bicara atau mengumpat sosok kurus dan compang-camping yang berdiri di hadapannya, yang mungkin hanya mengingatkan dia secara samar kepada bentuk tubuh manusia. Dia hanya mengambil sebuah batu dan melemparkannya kepada saya. Bagi saya, cara itu hanya dipakai untuk menarik perhatian binatang peliharaan untuk kembali melakukan tugasnya.

Bagian yang paling menyakitkan dari pukulan adalah hinaan yang menyertainya. Suatu kali kami ditugaskan mengangkut potongan-potongan balok panjang dan berat melalui jalan yang licin karena tertutup es. Jika seorang tawanan terjatuh, ia tidak hanya membahayakan dirinya sendiri, tetapi juga tawanan lain yang sama-sama mengangkat balok tersebut bersamanya. Seorang teman lama saya menderita cacat bawaan pada tulang panggulnya. Meskipun cacat, dia

senang bisa bekerja, karena para tawanan yang menderita cacat fisik biasanya tidak lolos dari seleksi kamar gas. Dia berjalan tertatih-tatih menyusuri jalan licin dengan memanggul sebatang balok yang benar-benar berat, dan tampaknya bisa terjatuh setiap saat dengan membawa tawanan lain jatuh bersamanya. Saat itu, saya tidak sedang mengangkut balok, sehingga tanpa berpikir, saya langsung melompat untuk membantunya. Segera saja punggung saya dihantam pukulan, saya ditegur dengan kasar, dan diperintahkan untuk kembali ke tempat saya. Beberapa menit sebelumnya, serdadu yang sama berkata dengan nada mengejek, bahwa kami “para babi” sama sekali tidak memiliki rasa setia kawan.

Di saat lain, kami sedang bekerja di tengah hutan di bawah cuaca beku 2° Fahrenheit. Kami sedang menggali lapisan tanah yang membatu karena beku untuk memasang pipa saluran air. Waktu itu tubuh saya sudah benar-benar lemah. Seorang mandor dengan wajah bulat kemerahan datang mendekat. Wajahnya benar-benar mengingatkan saya pada kepala seekor babi. Saya melihat dia memakai sarung tangan yang indah dan hangat di tengah cuaca dingin dan membeku saat itu. Untuk sesaat orang itu menatap saya dengan pandangan tajam, tanpa berkata apa pun. Saya menduga kesulitan akan segera datang, karena gumpalan tanah yang teronggok di hadapan saya menunjukkan seberapa dalam saya telah menggali.

Kemudian mandor itu berkata: “Hai, kamu babi, saya sudah mengamati kamu sejak tadi! Saya belum mengajari kamu cara bekerja! Tunggu saja sampai kamu harus menggali dengan gigimu—kamu pasti akan mati seperti seekor binatang! Saya akan menghabisi kamu dalam

dua hari! Kamu pasti tidak pernah bekerja seumur hidupmu! Apa kerjamu dulu, babi? Pengusaha?"

Saya sudah tidak lagi peduli. Saya merasa harus menanggapi ancamannya untuk membunuh saya secara sungguh-sungguh, sehingga saya berdiri tegak, dan menatap langsung ke matanya. "Saya seorang dokter—seorang spesialis."

"Apa? Seorang dokter? Saya berani bertaruh, kamu mendapat banyak uang dari orang-orang."

"Kebetulan, saya sama sekali tidak bekerja untuk uang. Saya bekerja di sebuah klinik khusus untuk orang miskin." Namun, saat itu saya sudah bicara terlalu banyak. Orang itu melompat menghampiri saya, dan memukul saya hingga jatuh, kemudian dia berteriak seperti seorang gila. Saya tidak ingat lagi, apa yang dia katakan.

Melalui cerita yang tak terlalu penting ini saya ingin menunjukkan, bahwa ada saatnya kemarahan dapat timbul dari seorang tawanan yang kelihatannya sudah bebal sekalipun—kemarahan bukan karena kekejaman atau rasa sakit, tetapi karena hinaan yang terkait dengan hal itu. Saat itu, saya merasa darah mengalir naik ke kepala saya, karena saya harus mendengarkan seseorang menghakimi hidup saya, yang tidak dia ketahui sama sekali. Pria yang (saya harus mengakui bahwa kata-kata berikut, yang saya ucapkan kepada seorang tawanan lain sesaat setelah peristiwa itu, memberi saya perasaan lapang yang bersifat kekanak-kanakan) "tampak sangat kasar dan brutal tersebut, bahkan tidak akan diizinkan oleh perawat saya untuk masuk ke dalam ruang tunggu pasien luar di rumah sakit saya."

Untungnya Capo di dalam kelompok kerja saya berhutang budi kepada saya; dia menyukai saya karena saya pernah mendengarkan dia

menceritakan kisah cinta dan masalah keluarga yang dihadapinya dalam sebuah perjalanan panjang menuju tempat kerja. Diagnosis saya tentang karakternya, dan saran-saran psikoterapis yang saya berikan kepadanya membuatnya terkesan. Dia merasa berterima kasih, dan ini menguntungkan saya. Beberapa kali sebelum peristiwa ini, dia menyediakan tempat duduk untuk saya di sampingnya, di barisan pertama atau kedua detasemen kami, yang biasanya terdiri dari 280 tawanan. Kebaikan hati seperti itu sangat penting. Kami harus berbaris setiap pagi, saat hari masih gelap. Semua orang takut terlambat karena terpaksa harus berdiri di barisan belakang. Jika ada pekerjaan yang tidak menyenangkan atau tidak disukai, seorang Capo senior akan muncul dan biasanya dia memilih orang-orang yang dibutuhkan dari barisan-barisan belakang. Orang-orang yang terpilih harus berbaris ke tempat lain, menuju tugas yang benar-benar berat di bawah pengawasan para penjaga yang asing. Kadang-kadang, si Capo memilih tawanan dari lima baris pertama, untuk menangkap orang-orang yang mencoba berlagak pintar. Setiap bentuk protes atau permohonan keringanan hanya akan dihadiahi dengan tendangan di tempat-tempat yang paling menyakitkan, dan para korban akan digiring ke tempat kerja mereka di bawah ancaman teriakan dan pukulan.

Namun, selama Capo tersebut merasa perlu mencurahkan perasaannya kepada saya, hal seperti itu tidak akan terjadi pada diri saya. Saya mendapat tempat terjamin di sampingnya. Selain itu, masih ada manfaat lain. Seperti yang dialami oleh hampir semua rekan tawanan, saya juga menderita edema. Kaki saya bengkak, dan kulit kaki saya terentang erat sehingga saya hampir-hampir tidak bisa membengkokkan kedua lutut saya. Saya terpaksa membiarkan tali

sepatu saya tak terikat supaya kedua kaki saya bisa muat ke dalam sepatu. Kalau pun saya punya kaus kaki, saya tidak akan bisa memakainya. Jadi, sebagian kaki saya yang telanjang selalu basah, dan sepatu saya selalu dipenuhi salju. Akibatnya sebagian kaki saya terkena radang dingin dan gatal-gatal karena dingin. Setiap langkah menjadi siksaan berat. Gumpalan-gumpalan es akan terbentuk di dalam sepatu kami saat kami berbaris melewati padang-padang yang tertutup salju. Berkali-kali para tawanan tergelincir, dan tawanan lain yang berada di belakangnya akan ikut terjatuh menindih tubuh mereka. Jika itu terjadi, barisan akan terhenti sebentar, tetapi tidak lama. Salah satu penjaga segera mengambil tindakan, dan memukuli para tawanan dengan gagang senapannya agar mereka berdiri lebih cepat. Semakin depan posisi tawanan di dalam barisan, semakin jarang dia berhenti dan dipaksa untuk berlari di atas kaki yang sakit karena harus mengganti waktu yang terbuang. Saya bahagia karena ditunjuk menjadi dokter pribadi dari Sang Capo Terhormat, sehingga bisa masuk ke dalam barisan pertama yang kecepatannya lebih teratur.

Sebagai pembayaran tambahan atas pelayanan yang saya berikan, jika waktu makan siang di lokasi pekerjaan tiba, saya juga akan memperoleh sup dengan lebih banyak kacang karena disendok dari dasar panci. Sang Capo, seorang mantan tentara, bahkan berani berbisik kepada mandor yang bertengkar dengan saya, bahwa menurutnya saya adalah seorang pekerja yang sangat baik. Hal itu tidak menjernihkan masalah, tetapi dia berhasil menyelamatkan hidup saya (satu dari beberapa kejadian ketika hidup saya diselamatkan). Sehari setelah pertengkaran saya dengan si mandor, sang Capo menyelundupkan saya ke dalam kelompok kerja yang lain.

Ada beberapa mandor yang merasa kasihan kepada kami dan berusaha untuk meringankan beban kami, setidaknya di lokasi pembangunan. Meskipun demikian, mereka selalu mengingatkan kami, bahwa seorang buruh biasa pun bisa bekerja lebih produktif dan lebih cepat dari kami. Namun, mereka juga mengakui, jika diingatkan, bahwa seorang pekerja biasa tidak dipaksa hidup hanya dengan 350 gram roti (secara teoretis—kami sering kali memperoleh kurang dari itu) dan kurang dari 1 liter sup encer setiap harinya; bahwa seorang pekerja biasa tidak harus hidup di bawah tekanan mental seperti yang kami hadapi, tanpa kabar dari anggota keluarga yang dikirim ke kamp lain atau langsung dikirim ke kamar gas; bahwa seorang pekerja biasa tidak selalu dibayangi oleh kematian, hari demi hari, jam demi jam. Saya bahkan pernah berkata pada seorang mandor yang baik hati, “Jika Anda bisa belajar dari saya cara melaksanakan operasi otak secepat saya belajar membangun jalan ini dari Anda, saya akan sangat menghormati Anda.” Mandor itu hanya tersenyum.

Apati, gejala utama fase kedua, merupakan mekanisme pertahanan diri yang dibutuhkan. Realitas mengabur, semua upaya dan emosi terpusat pada satu tujuan: mempertahankan hidupnya dan hidup orang lain. Suatu hal yang lazim bila kita melihat para tawanan, saat digiring kembali ke dalam kamp dari lokasi kerja mereka, menarik napas lega dan berkata, “Bagus, satu hari lagi berlalu sudah.”

Mudah dipahami, jika dalam kondisi tertekan, ditambah keharusan untuk memusatkan perhatian pada upaya untuk bertahan hidup, kehidupan batin para tawanan ditekan sampai pada titik yang paling primitif. Beberapa rekan kerja saya di kamp konsentrasi, yang terlatih sebagai psikoanalis, kerap bicara tentang “regresi” yang dialami para

tawanan—kemunduran ke dalam bentuk kehidupan mental yang primitif. Harapan dan keinginan mereka mengemuka di dalam mimpi-mimpi mereka.

Apa yang paling sering dimimpikan oleh seorang tawanan? Roti, kue, rokok, dan mandi air hangat. Tidak terpenuhinya semua keinginan yang sederhana tersebut membuat mereka mencari pemuasan di dalam mimpi-mimpi mereka. Apakah mimpi tersebut mendatangkan kebaikan atau tidak sama sekali tidak penting; orang yang bermimpi harus terbangun dari mimpinya dan menghadapi realitas kehidupan kamp, dan kesenjangan yang sangat besar antara realitas dengan mimpi-mimpinya.

Saya tidak akan pernah lupa, bagaimana saya terbangun tengah malam karena mendengar rintihan seorang tawanan, yang meronta-ronta di dalam tidurnya, mungkin karena mimpi yang sangat buruk. Karena saya selalu kasihan melihat orang yang diganggu mimpi buruk atau berhalusinasi, saya berniat membangunkan orang malang tersebut. Tiba-tiba saja saya menarik kembali tangan saya yang sudah siap membangunkannya, dan terkejut memikirkan tindakan yang siap saya lakukan. Saat itu juga saya baru sadar bahwa, tidak ada mimpi, betapa pun buruknya, yang lebih buruk dari kenyataan hidup di kamp konsentrasi; dan saya sedang bersiap-siap membangunkan orang itu untuk kembali ke kenyataan tersebut.

Karena beratnya kekurangan gizi yang diderita para tawanan, sangat wajar jika hasrat terhadap makanan menjadi naluri yang paling mengemuka dan menjadi pusat kehidupan mental para tawanan. Cobalah amati para tawanan yang sedang bekerja berdampingan saat mereka kebetulan tidak diawasi dengan ketat. Segera saja mereka akan bicara tentang makanan. Seorang tawanan akan bertanya tentang

masakan favoritnya pada rekan yang ada di sampingnya. Kemudian mereka akan saling bertukar resep, dan merencanakan menu jika kelak mereka bisa berkumpul kembali—suatu hari nanti, setelah mereka dibebaskan dan kembali ke rumah. Mereka akan terus berbicara, menggambarkan semuanya secara terperinci, sampai ada peringatan, biasanya dalam bentuk sandi atau nomor khusus tentang "Ada penjaga datang."

Saya selalu menganggap pembicaraan tentang makanan sebagai topik yang berbahaya. Bukankah salah apabila kita merangsang organisme tubuh dengan membayangkan makanan lezat secara terperinci, sementara kita harus menyesuaikan diri dengan jatah makanan yang sangat sedikit dan dengan kalori rendah? Meskipun bisa sejenak mendatangkan kelapangan psikologis, khayalan seperti itu, secara fisik, pasti berbahaya.

Di akhir masa tawanan kami, jatah makanan yang kami terima terdiri dari sup yang sangat encer yang dibagikan sekali sehari, ditambah sedikit roti. Selain itu, ada lagi yang disebut "jatah tambahan," yang terdiri dari tiga perempat ons mentega, atau sepotong sosis yang mutunya rendah, atau sepotong keju, atau sedikit madu sintetis, atau sesendok selai yang sangat encer, yang berubah-ubah setiap harinya. Secara kalori, menu seperti itu benar-benar tidak memadai, mengingat kerja kasar yang berat yang harus kami lakukan di bawah udara terbuka yang dingin tanpa pakaian yang layak. Tawanan sakit yang ada di bawah "perawatan khusus"—yaitu mereka yang diizinkan berbaring di baraknya dan tidak diharuskan bekerja di kamp—bahkan memperoleh jatah yang jauh lebih sedikit.

Ketika lapisan lemak di bawah kulit kami mulai menghilang, dan kami tampak seperti kerangka yang ditutupi kulit dan pakaian compang-camping, kami bisa mengamati tubuh kami mulai menyusut. Organisme tubuh mencerna protein di tubuh kami, sehingga otot-otot kami mulai menghilang. Kemudian, tubuh kami kehilangan kekuatan untuk bertahan. Satu demi satu, penghuni gubuk kami meninggal dunia. Setiap orang bisa menebak secara cukup tepat, siapa yang akan mati berikutnya. Karena terlalu sering mengamati, kami bisa mengenal baik gejala-gejalanya, sehingga kami mampu menebak dengan cukup tepat. "Dia tidak akan bertahan lama," atau, "Dia yang berikutnya," demikian bisik-bisik yang terdengar di antara sesama tawanan, dan saat malam tiba, ketika kami mencari kutu, kegiatan yang kami lakukan setiap hari, dan melihat tubuh kami, pikiran yang sama muncul dalam benak kami: "Tubuh ini, tubuh saya, sudah benar-benar seperti sesosok mayat. Apa yang terjadi pada diri saya? Saya sudah berubah menjadi seonggok kecil dari daging manusia ... dari sekelompok besar manusia yang hidup di balik kawat berduri, berdesak-desakan di dalam beberapa pondok terbuat dari tanah; sekelompok massa yang bagian-bagiannya membusuk setiap hari karena dia tidak lagi memiliki kehidupan.

Seperti yang sudah saya singgung, pikiran tentang makanan dan masakan favorit sulit dihindari; pikiran seperti itu merasuk secara paksa ke dalam pikiran para tawanan, setiap kali ada waktu luang. Barangkali bisa dipahami, bahwa para tawanan yang paling kuat sekalipun mendambakan saat-saat dia bisa makan dengan layak, bukan demi makanan layak itu sendiri melainkan demi keyakinan bahwa kehidupan yang setingkat di bawah kehidupan manusia, yang membuat kami hanya berpikir tentang makanan, pada akhirnya akan berakhir.

Mereka yang belum pernah merasakan pengalaman serupa tidak akan bisa memahami konflik mental dan konflik keinginan yang merusak jiwa, yang dirasakan oleh orang-orang yang kelaparan. Mereka tidak akan memahami, apa artinya berdiri sambil menggali parit, menunggu suara sirene yang berbunyi pada pukul 09.30 atau 10.00; sirene yang menandakan tibanya saat istirahat makan siang, ketika jatah roti dibagikan (selama masih tersedia); berulang kali bertanya kepada mandor—jika si mandor kebetulan bukan orang yang kejam—jam berapa saat itu; dengan hati-hati menyentuh sepotong roti yang tersimpan di saku jaket, pertama menyentuhnya dengan tangan beku yang tidak memakai kaus tangan, lalu mengelupas sedikit remah roti dan memasukkannya ke dalam mulut, dan akhirnya, dengan tekad yang masih tersisa, mengantongi kembali roti tersebut, sambil berjanji kepada diri sendiri, untuk menyimpan potongan roti itu sampai sore hari.

Kami bisa terlibat dalam debat yang masuk akal, atau tidak masuk akal, tentang cara terbaik menghabiskan sedikit jatah roti yang hanya dibagikan sekali sehari, di akhir masa tawanan kami. Ada dua aliran pemikiran. Kelompok pertama lebih suka menghabiskan jatah roti mereka sekaligus. Cara ini memiliki dua manfaat: pertama, menghilangkan rasa lapar yang amat sangat meskipun untuk jangka waktu yang pendek, setidaknya sekali sehari, sekaligus menjamin jatah tersebut tidak dicuri atau hilang. Kelompok kedua lebih suka membagi jatah itu menjadi dua bagian, dengan berbagai alasan berbeda. Saya sendiri akhirnya masuk dalam kelompok kedua.

Waktu yang paling sulit dari dua puluh empat jam kehidupan di kamp adalah saat-saat bangun pagi, ketika sirene tengah malam berbunyi tiga kali, dan tanpa rasa iba membangunkan kami dari tidur yang pulas akibat

kelelahan dan dari mimpi-mimpi indah kami. Kami mulai bergulat dengan sepatu yang basah, yang hampir-hampir tidak bisa dimasuki oleh kedua kaki kami yang memar dan bengkak karena edema. Belum lagi keluhan dan rintihan akibat kesulitan-kesulitan lain yang terjadi sehari-hari, seperti putusnya kawat yang menggantikan tali sepatu. Suatu pagi saya mendengar seorang pria yang saya tahu sangat berani dan berwibawa, menangis seperti seorang anak kecil karena akhirnya dia harus berdiri di lapangan yang bersalju tanpa alas kaki karena sepatunya sudah kekecilan dan tidak bisa lagi dipakai. Pada menit-menit yang menyedihkan itu, saya menemukan sedikit kenyamanan; saya mengambil sepotong roti dari kantong kemeja saya, yang saya kunyah dengan penuh kegembiraan.

Kekurangan gizi, selain membuat kami selalu memikirkan makanan, mungkin juga menjadi penyebab hilangnya gairah seksual yang secara umum dirasakan hampir semua tawanan. Selain dampak dari rasa terkejut yang diderita tawanan di awal kehidupan kamp, hilangnya gairah seksual merupakan satu-satunya jawaban dari fenomena yang cenderung teramati oleh seorang psikolog di kamp konsentrasi yang seluruh penghuninya kaum pria. Tidak seperti yang lazim teramati pada komunitas khusus pria yang hidup di bawah disiplin ketat—misalnya barak-barak tentara—penyimpangan seksual tidak teramati dalam kehidupan kamp. Bahkan dalam mimpi-mimpi mereka, para tawanan tidak pernah memikirkan seks, meskipun kefrustrasian emosi mereka, dan perasaan-perasaan lain yang lebih halus dan lebih tinggi kerap terungkap dalam ekspresi seksual.

Kondisi kehidupan yang sangat primitif, dan terpusatnya perhatian para tawanan pada upaya untuk bertahan hidup membuat mereka tidak

lagi menghiraukan semua hal yang tidak terkait dengan upaya tersebut. Itulah sebabnya mereka seperti kehilangan perasaan sentimental mereka. Fakta ini saya sadari saat saya dipindahkan dari Kamp Auschwitz ke kamp lain yang merupakan bagian dari Kamp Dachau. Kereta api yang mengangkut kami—kurang lebih 2.000 tawanan—harus melewati kota Wina. Sekitar tengah malam, kami melewati salah satu stasiun di kota Wina. Jalan kereta api tersebut akan melewati sebuah jalan tempat saya dilahirkan, dan melewati rumah yang saya tinggali hampir sepanjang hidup saya sebelum menjadi tawanan.

Di dalam gerbong kami ada 50 orang tawanan, dan dua lubang kecil untuk mengintip. Hanya sekelompok kecil tawanan yang bisa duduk di lantai, sementara tawanan lain yang sudah berdiri selama berjam-jam, berkumpul di dekat lubang untuk mengintip. Dengan berdiri di ujung jari kaki, melalui kepala para tawanan dan jeruji jendela, saya bisa melihat selintas kota kelahiran saya yang tampak seram. Kami semua merasa lebih dekat pada kematian daripada kehidupan, karena kami berpikir bahwa kami akan menuju kamp Mauthausen, bahwa kami hanya punya waktu dua minggu untuk hidup. Saya merasa yakin saya melihat jalan-jalan, lingkungan, dan rumah masa kecil saya melalui mata seseorang yang sudah mati, yang kembali dari dunia lain, dan memandang ke kota yang berhantu dari atas.

Setelah tertunda beberapa jam, kereta api akhirnya meninggalkan stasiun. Dan saya melihat jalan itu—jalan tempat saya tinggal! Anak-anak muda yang sudah bertahun-tahun tinggal di kamp, yang menganggap perjalanan itu sebagai peristiwa yang mengagumkan, menatap melalui lubang tersebut dengan minat yang besar. Saya mulai memohon kepada mereka, agar saya dibolehkan melihat sebentar saja. Saya mencoba

menjelaskan, betapa pentingnya melihat melalui jendela itu, meskipun hanya sejenak. Permohonan saya ditolak dengan kasar dan sinis: “Jadi kamu tinggal di sana selama bertahun-tahun? Kalau begitu kamu sudah cukup sering melihatnya.

Secara umum, para tawanan juga mengalami apa yang disebut “hibernasi budaya,” dengan dua kekecualian, politik dan agama. Politik selalu menjadi bahan pembicaraan di seluruh kamp, hampir sepanjang waktu; diskusi kami pada umumnya didasarkan pada gosip yang ditangkap dan diedarkan dengan cepat. Gosip yang terkait dengan situasi militer biasanya kontradiktif. Gosip-gosip seperti itu datang dan pergi dengan cepat, dan hanya menciptakan perang urat saraf di dalam pikiran para tawanan. Berkali-kali, harapan bahwa perang akan segera berakhir, yang dipicu oleh gosip yang bernada optimis, berakhir dengan kekecewaan. Beberapa tawanan kehilangan semua harapan mereka, meskipun ada juga orang-orang yang sangat optimis, yang secara mengesalkan tidak pernah kehilangan harapan.

Minat para tawanan di bidang keagamaan, sejauh dan secepat minat tersebut tumbuh, merupakan minat yang paling mengagumkan. Dalam dan kuatnya kepercayaan para tawanan sering kali mengejutkan dan menyentuh tawanan yang baru datang. Yang paling mengesankan dalam hal ini adalah doa atau sejenis misa yang dilaksanakan di sudut pondok, atau yang diucapkan di tengah kegelapan truk ternak yang terkunci, yang membawa kami dari lokasi pekerjaan yang jauh, kelelahan, kelaparan dan kedinginan di dalam pakaian kami yang compang-camping.

Selama musim dingin dan musim semi 1945 berjangkit wabah tifus yang menyerang hampir semua tawanan. Angka kematian sangat tinggi, terutama terjadi pada tawanan yang lemah, yang sedapat mungkin harus

tetap bekerja. Gubuk-gubuk tempat menampung orang sakit benar-benar tidak memadai, obat-obatan dan tenaga kesehatan praktis tidak tersedia. Beberapa gejala penyakit ini benar-benar sangat mengganggu: pasien tidak mau makanan, meskipun sedikit (dan ini sangat membahayakan), disertai serangan halusinasi. Halusinasi yang paling parah dialami salah seorang teman saya, yang berpikir bahwa dia akan segera meninggal, dan ingin berdoa. Di dalam keadaan setengah sadar, dia tidak bisa menemukan kata-kata untuk berdoa. Untuk menghindari serangan halusinasi seperti itu, saya dan beberapa tawanan lain berusaha untuk tetap terjaga sepanjang malam. Berjam-jam lamanya saya mencoba menciptakan beberapa pidato di dalam pikiran saya. Akhirnya, saya mulai menyusun kembali naskah saya yang hilang di kamar mandi kamp Auschwitz, dan dengan tulisan steno menuliskan beberapa kata kunci di atas potongan-potongan kecil kertas bekas.

Kadang-kadang penghuni kamp menyelenggarakan debat ilmiah. Suatu hari saya menyaksikan peristiwa yang belum pernah saya lihat sebelumnya, bahkan tidak dalam kehidupan normal saya, meskipun peristiwa tersebut erat kaitannya dengan kehidupan profesional saya: acara mengundang roh. Saya diundang untuk hadir di acara tersebut oleh dokter kepala kamp (yang juga seorang tawanan), yang tahu bahwa saya seorang dokter spesialis penyakit jiwa. Pertemuan diadakan di dalam ruangan pribadinya yang kecil, di pondok khusus tempat merawat orang sakit. Sekelompok kecil orang sudah berkumpul, di antaranya, meskipun ilegal, tampak petugas pengawas dari unit sanitasi.

Seorang pria mengundang datangnya roh dengan mengucapkan sejenis doa. Si pengawas kamp duduk di hadapan sehelai kertas kosong, tanpa keinginan sadar untuk menulis. Selama sepuluh menit berikutnya

(sesudahnya acara ditutup karena si perantara tidak berhasil meminta roh untuk menampakkan diri) pensil di tangan orang tersebut bergerak di atas kertas, membentuk huruf "VAE V" yang terbaca dengan jelas. Ternyata pengawas kamp tersebut tidak pernah mempelajari bahasa Latin, dan belum pernah mendengar kata "*vae victis*"—celakalah mereka yang kalah. Saya sendiri mengira orang itu pernah mendengar kata-kata tersebut, meskipun dia tidak mengingatnya, dan saat itu, kata-kata tersebut dimunculkan kembali oleh "si roh" (roh dari pikiran bawah sadarnya), hanya beberapa bulan sebelum kami dibebaskan, dan sebelum perang berakhir.

Meskipun kehidupan fisik dan mental di dalam kamp konsentrasi sangat primitif, kehidupan spiritual para tawanan mungkin saja meningkat. Orang-orang yang peka, yang terbiasa menjalani kehidupan intelektual yang kaya, mungkin saja sangat menderita (tubuh mereka pun biasanya rentan), tetapi kerusakan batin mereka lebih kecil. Mereka mampu mengasingkan diri dari kehidupan di seputar mereka yang sulit, ke dalam kehidupan batin yang kaya dan kehidupan spiritual yang bebas. Hanya ini yang bisa menjelaskan paradoks yang terlihat nyata, mengapa orang-orang yang tubuhnya rentan mampu mengatasi kehidupan kamp secara lebih baik dibandingkan mereka yang bertubuh lebih kuat. Supaya lebih jelas, saya akan menceritakan peristiwa yang saya alami sendiri. Peristiwa ini terjadi ketika kami sedang berbaris menuju ke lokasi kerja kami.

Terdengar teriakan yang memerintah: "Barisan, maju jalan! Kiri-2-3-4! Kiri-2-3-4! Kiri-2-3-4! Orang pertama siap, kiri dan kiri dan kiri dan kiri! Topi lepas!" Kata-kata itu masih sering terngiang-ngiang di dalam kepala saya, bahkan sampai saat ini. Ketika perintah "Lepaskan topi"

diteriakkan, kami semua sedang melewati gerbang kamp, dan lampu-lampu sorot mulai diarahkan kepada kami. Tawanan yang tidak berjalan dengan tegak, akan dihadiahi tendangan. Lebih-lebih tawanan, yang karena dinginnya udara, memakai kembali topi mereka sebelum mendapat izin.

Kami berjalan terhuyung-huyung di tengah kegelapan, di antara batu-batu dan genangan air yang luas, menyusuri satu-satunya jalan yang menuju ke kamp. Serdadu yang mengawal kami terus meneriakkan perintah, dan menggiring kami dengan bantuan popor senapan. Tawanan yang kakinya bengkak akan bersandar pada lengan seorang rekan yang berbaris di sampingnya. Hampir tidak ada orang yang berbicara; dinginnya hembusan angin membuat kami enggan berbicara. Sambil menyembunyikan mulutnya di balik kerahnya yang diangkat, seorang tawanan yang berjalan di samping saya berbisik,: “Seandainya istri-istri kita bisa melihat keadaan kita saat ini! Saya benar-benar berharap mereka hidup lebih nyaman di dalam kamp mereka, dan tidak tahu apa yang sedang terjadi pada kita semua.”

Kata-katanya mengingatkan saya pada istri saya. Dan, saat kami berjalan terhuyung-huyung sejauh beberapa mil, tergelincir di tempat-tempat yang licin, berkali-kali saling menopang, saling menyeret atau saling mengangkat, kami berdua sama-sama tidak berkata apa-apa, tetapi kami berdua tahu: bahwa kami sama-sama memikirkan istri kami masing-masing. Sesekali saya mengangkat wajah menatap ke langit, ke arah bintang-bintang yang mulai memudar, ke arah cahaya pagi kemerahan yang mulai mengintip dari balik awan yang gelap. Pikiran saya terus berpegang pada gambaran istri saya, membayangkannya dengan ketepatan yang luar biasa. Saya mendengar dia menjawab

perkataan saya, melihatnya tersenyum, tatapannya yang jujur dan memberi semangat. Nyata atau tidak, tatapan matanya lebih terang daripada cahaya matahari yang mulai terbit.

Manusia diselamatkan oleh **cinta dan di dalam cinta.**

Satu pikiran membuat saya termenung: untuk pertama kalinya dalam hidup saya, saya menyadari kebenaran yang sering diungkapkan dalam lagu oleh para pujangga, yang dianggap sebagai kearifan tertinggi oleh para pemikir. Kebenaran—bahwa cinta merupakan tujuan utama dan tujuan tertinggi yang ingin diraih manusia. Kemudian saya juga memahami makna di balik rahasia terbesar puisi dan pikiran manusia, kepercayaan yang mengatakan: *Manusia diselamatkan oleh cinta dan di dalam cinta***.** Saya bisa memahami, bagaimana seorang manusia yang tidak lagi memiliki apa pun di dunia ini masih bisa merasakan arti kebahagiaan, meskipun sejenak, karena memikirkan orang yang dia cintai. Di dalam keterasingannya, ketika seseorang tidak mampu mengungkapkan dirinya melalui perbuatan konkret, manakala satu-satunya pencapaian hanya dapat direngkuh dengan menjalani penderitaannya dengan cara yang benar—cara yang terhormat—dalam posisi seperti itu, seorang manusia dapat meraih kepuasan diri dengan memikirkan bayangan kekasihnya dengan penuh rasa cinta. Untuk pertama kalinya dalam hidup saya, saya bisa memahami makna dari kata-kata: “Para bidadari terlarut dalam renungan abadi tentang kemenangan yang tidak terbatas.”

Di hadapan saya seorang pria tersungkur, dan mereka yang berjalan di belakangnya jatuh menimpa badannya. Seorang penjaga dengan gesit

menghampiri, mencambuki tubuh mereka. Untuk beberapa menit pikiran saya terganggu. Namun, sebentar kemudian, jiwa saya menemukan jalan ke luar dari kehidupan penjara ke dalam kehidupan lain, dan saya melanjutkan pembicaraan saya dengan istri tercinta: Saya mengajukan pertanyaan dan dia menjawab; kemudian dia mengajukan pertanyaan, dan saya menjawab.

"Berhenti!" Ternyata kami sudah sampai di lokasi kerja kami. Semua orang segera memasuki pondok yang gelap, berharap mendapatkan peralatan yang cukup layak. Setiap tawanan memperoleh sekop atau pangkur.

"Bisakah kalian, para babi, bergerak lebih cepat?" Tak lama kemudian kami mulai bekerja di posisi kami di dalam selokan. Tanah yang beku retak dihantam ujung pangkur yang tajam, dengan mengeluarkan percikan bunga api. Para tawanan bekerja dengan diam, otak mereka mati rasa.

Pikiran saya masih melekat pada gambaran istri saya. Sebuah pikiran tebersit: "Saya bahkan tidak tahu, apakah dia masih hidup. Saya hanya tahu satu hal—yang ketika itu telah saya mengerti dengan sangat baik: bahwa cinta tidak dibatasi oleh raga dari orang yang dicintai. Dia akan menemukan makna yang lebih dalam di dalam jiwanya, di dalam batinnya. Apakah dia masih hidup atau sudah meninggal, bukan hal yang penting.

Saya tidak mengetahui apakah istri saya masih hidup atau tidak, dan saya tidak bisa mengetahuinya (selama berada di kamp, tidak ada surat masuk atau keluar); tetapi pada saat itu, hidup matinya istri saya sama sekali tidak ada artinya. Saya tidak perlu tahu; tidak ada yang bisa menyentuh kekuatan cinta saya, pikiran saya, dan citra tentang istri saya.

Seandainya saya tahu bahwa ketika itu istri saya sudah meninggal, saya pikir saya tidak akan membiarkan pengetahuan tentang hal itu mengganggu saya; bayangan saya tentang dirinya, serta percakapan mental saya dengannya, akan sama hidupnya dan tetap memberikan kepuasan. “Biarkan saya menjadi kunci pintu hatimu, cinta sama kuatnya dengan kematian.”

Meningkatnya kehidupan batin seperti ini membantu para tawanan menemukan tempat berlindung dari kehampaan, dari keterasingan dan kemiskinan rohaniah hidupnya dengan membiarkannya melarikan diri ke masa lalu. Jika diberi kebebasan, khayalannya akan kembali ke masa lalu, kadang-kadang pada hal-hal yang tidak penting, kejadian yang sepele. Ingatan akan masa lalu membuat mereka kuat, dan mereka menerapkan karakter yang asing. Dunia dan kehidupan mereka tampak sangat jauh, dan jiwa mereka menjangkau masa lalu dengan penuh harap: Dalam pikiran saya, saya sedang berjalan-jalan naik bus, mengunci pintu depan apartemen saya, menjawab telepon, menghidupkan lampu. Dalam pikiran kami, kami melakukan semua hal dengan sangat mendetail dan memori seperti ini dapat menjadikan seseorang berurai air mata.

Ketika kehidupan batin tawanan mulai meningkat, dia juga menyadari keindahan seni dan alam yang sebelumnya tidak dia sadari. Di dalam pengaruh keindahan tersebut, dia bahkan sering melupakan keadaan di sekelilingnya yang menakutkan. Seandainya seseorang melihat wajah kami saat kami dipindahkan dari Kamp Auschwitz ke Kamp Bavaria, bagaimana kami memandang kagum ke arah pegunungan di Salzburg dengan puncak-puncaknya yang keemasan ditimpa sinar matahari melalui lubang jendela gerbong kereta api yang terbuka, orang itu tidak

akan percaya bahwa itu adalah wajah-wajah orang yang telah kehilangan harapan akan kehidupan dan kebebasan. Meskipun begitu—atau mungkin justru karena itu—kami terpesona melihat keindahan alam yang telah lama tidak pernah kami lihat.

Di kamp, seorang tawanan juga sering mengajak tawanan lain yang bekerja di sampingnya untuk mengamati indahnya pemandangan matahari yang akan tenggelam yang sinarnya menerobos di antara pepohonan tinggi di hutan Bavaria (seperti lukisan cat air terkenal karya Dürer), di hutan tempat kami membangun pabrik amunisi rahasia. Suatu malam, ketika kami sedang beristirahat di lantai pondok karena letih, dengan mangkuk sup di tangan, seorang tawanan masuk ke pondok dan meminta kami untuk segera ke halaman tempat berkumpul untuk melihat indahnya matahari terbenam. Sambil berdiri di luar, kami melihat awan-awan menakutkan yang bersinar di sebelah barat, seluruh langit tampak hidup karena awan-awan tersebut selalu berubah bentuk dan warna, dari biru terang menjadi merah darah. Gubuk-gubuk lumpur kami yang muram tampak sangat kontras, sementara genangan air di tanah yang berlumpur memantulkan gambaran langit yang bersinar. Setelah terpana selama beberapa menit, seorang tawanan berkata kepada tawanan yang lain, “Dunia ternyata *bisa* menjadi sangat indah!”

Di saat lain kami sedang menggali parit. Fajar kelabu menyelimuti kami; langit di atas tampak kelabu; kelabu juga warna salju yang tertimpa sinar lembut matahari fajar; kelabu warna pakaian compang-camping yang dipakai para tawanan, dan kelabu pula wajah-wajah mereka. Sekali lagi saya berbincang-bincang dengan istri saya dalam keheningan. Mungkin, saya sedang berusaha untuk menemukan *alasan* penderitaan saya, kematian saya yang datang secara perlahan. Sebagai protes keras

terhadap ketidakberdayaan saya menghadapi maut yang semakin dekat, saya merasa jiwa saya terbang menembus kemuraman yang menyelubungi kami. Saya merasa jiwa saya menembus ketidakberdayaan, ketidakberartian dunia, dan dari suatu tempat tertentu, saya mendengar sebuah suara, yang dengan penuh kemenangan mengatakan “Ya”; itu adalah jawaban atas pertanyaan saya, yang bertanya apakah hidup memiliki tujuan utama. Di saat yang sama, secercah sinar lampu terpancar dari sebuah rumah petani yang berada di kejauhan, yang berdiri di batas cakrawala, seakan-akan rumah itu dilukis di tempat itu, di tengah fajar kelabu muram yang menyelimuti daerah Bavaria, “*Et lux in tenebris lucet*”—dan secercah sinar menerangi kegelapan. Selama berjam-jam saya mencangkul tanah yang licin. Seorang serdadu lewat, mengejek saya, dan sekali lagi, saya berkomunikasi dengan istri tercinta. Semakin lama kehadirannya semakin saya rasakan, dia bersama saya; saya merasa bahwa saya mampu menyentuh rambutnya, mampu merentangkan tangan saya dan menyentuhnya. Perasaan itu sangat kuat: dia ada *di sana*. Kemudian, pada detik itu seekor burung diam-diam terbang menukik dan hinggap persis di depan saya, di atas tumpukan tanah yang saya gali dari parit, dan burung itu menatap tajam ke arah saya.

Dunia ternyata bisa menjadi sangat indah!

Sebelumnya saya pernah menyinggung tentang seni. Mungkinkah kita bisa menemukan seni di kamp konsentrasi? Itu tergantung dari apa definisi seseorang untuk seni. Dari waktu ke waktu para tawanan membuat pertunjukan kabaret. Sebuah pondok dikosongkan untuk

sementara waktu, beberapa dipan kayu didorong ke pinggir atau dipaku, dan program pertunjukan disusun. Malam hari, orang-orang yang punya posisi di kamp—para Capo dan pekerja yang tidak perlu meninggalkan kamp untuk bekerja—berkumpul di gubuk tersebut. Mereka datang untuk sedikit tertawa, atau sedikit menangis; pokoknya, untuk melupakan. Ada lagu, puisi, lelucon, yang menyindir kehidupan di kamp. Semua diadakan untuk membuat kami lupa, dan itu sangat membantu. Acara seperti itu benar-benar efektif sampai-sampai beberapa tawanan biasa memaksakan diri untuk menonton kabaret dalam kondisi kelelahan, meskipun demi itu mereka harus kehilangan jatah makanan hari itu.

Selama setengah jam istirahat makan siang, saat sup (yang dibuat oleh para kontraktor bayaran dengan biaya yang sangat murah) dibagikan di lokasi kerja kami, kami diizinkan untuk berkumpul di ruangan mesin yang belum selesai dibangun. Saat memasuki ruangan, setiap orang memperoleh satu sendok besar sup yang cair. Ketika kami menyantap sup tersebut dengan lahap, seorang tawanan naik ke atas bak mandi dan menyanyikan sebuah lagu Italia. Kami menikmati lagu itu, dan sang penyanyi memperoleh dua sendok penuh sup yang “diambil dari dasar panci”—artinya, sup yang berisi banyak kacang!

Hadiah di kamp tidak hanya diberikan kepada para penghibur, tetapi juga kepada mereka yang bertepuk tangan dengan keras. Saya, misalnya, bisa mendapat perlindungan (untungnya saya tidak pernah membutuhkan perlindungan tersebut) dari seorang Capo yang paling ditakuti di kamp. Karena berbagai alasan, Capo tersebut dikenal dengan nama “Capo Pembunuh.” Begini kejadiannya. Suatu malam, saya mendapat kehormatan untuk datang ke ruangan yang dulu pernah

dipakai untuk memanggil roh halus. Di tempat itu sudah berkumpul orang-orang yang sama, teman-teman dekat dokter kepala dan petugas penanggung jawab dari unit kesehatan juga hadir, meskipun kehadirannya melanggar hukum. Saat itu, secara kebetulan si Capo pembunuh masuk ke ruangan, dan dia diminta untuk membacakan sebuah sajak karangannya sendiri yang sudah terkenal (atau terkenal karena keburukannya) di kamp itu. Tanpa perlu diminta dua kali, dia mengeluarkan semacam catatan dan mulai membacakan karya seninya. Saya menggigit bibir dengan keras agar tidak tertawa saat mendengarkan salah satu sajak cintanya dan barangkali itulah yang menyelamatkan hidup saya. Karena saya juga tidak segan bertepuk tangan dengan penuh semangat, hidup saya mungkin selamat jika suatu hari saya harus masuk ke dalam kelompok kerjanya; itu pernah terjadi satu kali—satu kali yang bahkan lebih dari cukup untuk saya. Bagaimanapun, disukai oleh Capo pasti ada manfaatnya. Jadi, saya bertepuk tangan sekeras mungkin.

Secara umum, tentu saja, semua upaya seni yang diadakan di kamp memang cenderung aneh. Saya kira kesan nyata yang dimunculkan oleh sesuatu yang terkait dengan seni bisa mengemuka hanya karena kontrasnya kegiatan tersebut dengan latar belakang kehidupan kamp yang menyedihkan. Saya tidak akan pernah lupa, bagaimana pada malam kedua saya di kamp Auschwitz, saya terbangun dari tidur yang nyenyak karena letih—dibangunkan oleh suara musik. Seorang tawanan senior sedang mengadakan semacam perayaan di ruang pribadinya, yang terletak di dekat pintu masuk. Suara-suara mabuk menyanyikan lagu yang terdengar akrab. Tiba-tiba saja keadaan menjadi hening ketika alunan suara biola memecah malam, membawakan sebuah lagu tango

yang sangat sedih, sebuah lagu yang tidak biasa dan tidak membosankan meskipun dimainkan berkali-kali. Alunan suara biola terdengar seperti menangis, dan sebagian diri saya ikut menangis, karena pada hari yang sama seseorang sedang merayakan ulang tahunnya yang ke-24. Seseorang yang terbaring di bagian lain dari kamp Auschwitz, barangkali hanya beberapa ratus atau seribu meter jauhnya dari tempat saya, tetapi sama sekali tidak terjangkau. Orang itu adalah istri saya.

Menemukan sesuatu yang berbau seni di sebuah kamp konsentrasi tentunya cukup mengejutkan orang luar, tetapi orang akan lebih terkejut jika menemukan rasa humor di tempat itu, meskipun hanya berupa jejak yang samar, dan muncul selama beberapa detik atau beberapa menit saja. Humor merupakan senjata jiwa yang lain dalam upaya seseorang untuk bertahan hidup. Sudah lama diketahui bahwa humor, lebih dari apa pun, bisa mengatasi keterasingan dan mampu muncul dalam situasi apa pun, meskipun hanya beberapa detik. Saya bahkan mengajak seorang teman yang selalu bekerja berdampingan dengan saya di lokasi bangunan untuk terus mengembangkan rasa humor kami. Saya mengusulkan agar kami berdua membuat setidaknya satu anekdot lucu setiap hari, tentang peristiwa yang mungkin terjadi setelah kami bebas nanti. Orang itu dulunya adalah seorang asisten ahli bedah yang bekerja di sebuah rumah sakit besar. Suatu hari saya mencoba membuatnya tersenyum dengan menggambarkan apa yang terjadi jika suatu saat dia kembali ke pekerjaan lamanya dan ternyata tidak bisa menghilangkan kebiasaannya di kamp. Di lokasi bangunan (terutama jika si penyelia sedang melakukan pemeriksaan) mandor kami selalu mendorong agar kami bekerja lebih cepat dengan meneriakkan kata-kata: “Kerja, kerja!” Saya katakan kepadanya, “Suatu hari Anda akan kembali ke ruang

operasi untuk melakukan pembedahan perut pasien. Tiba-tiba, seorang petugas masuk ke ruang operasi, mengumumkan kedatangan seorang ahli bedah senior, sambil berteriak, “Kerja, kerja!”

Humor merupakan senjata jiwa yang lain dalam upaya seseorang untuk bertahan hidup.

Kadang-kadang, pria itu membuat anekdot lucu tentang peristiwa yang terjadi pada masa depan. Dia menggambarkan bagaimana kami menghadiri undangan makan malam; ketika sup siap dihidangkan, tiba-tiba kami lupa diri, dan meminta tuan rumah untuk menyendoknya dari “dasar mangkuk sup.”

Upaya untuk mengembangkan rasa humor dan memandang segala sesuatu dari sudut pandang yang lucu merupakan suatu muslihat, bagian dari pelajaran tentang seni kehidupan. Jelas bahwa seni tentang kehidupan bisa juga dipelajari di kamp konsentrasi, meskipun penderitaan hadir di mana-mana. Penderitaan manusia bisa dianalogikan dengan perilaku gas. Jika sejumlah gas dipompakan ke dalam sebuah ruangan kosong yang tertutup, gas tersebut akan mengisi seluruh ruangan secara merata, seberapa pun besarnya ruangan tersebut. Begitu pula dengan penderitaan; dia akan mengisi jiwa dan pikiran sadar manusia, tanpa peduli besar atau kecilnya penderitaan itu. Karena itu, “ukuran” penderitaan manusia bersifat amat relatif.

Sejalan dengan itu, hal-hal yang sangat sepele pun dapat memberikan kebahagiaan yang amat besar. Peristiwa berikut, yang terjadi dalam perjalanan dari Auschwitz ke kamp lain yang merupakan bagian dari Kamp Dachau, bisa dijadikan contoh. Kami semua ketakutan, bahwa

kami akan dipindahkan ke Kamp Mauthausen. Ketegangan semakin memuncak ketika kami mendekati salah satu jembatan Sungai Donau yang harus dilewati kereta api yang akan menuju ke Mauthausen; keterangan itu kami peroleh dari tawanan yang sudah berpengalaman. Mereka yang belum pernah menyaksikan hal serupa tidak akan bisa membayangkan bagaimana para tawanan menari gembira saat mereka melihat bahwa kereta api tidak menyeberangi jembatan tersebut, melainkan berbelok "hanya" ke arah Dachau.

Lantas, apa lagi yang terjadi tatkala kami sampai di kamp itu, sesudah kami melewati perjalanan panjang selama dua hari tiga malam? Jumlah gerbong kereta api yang mengangkut tawanan tidak memungkinkan semua tawanan duduk di lantai pada saat yang sama. Sebagian tawanan harus berdiri sepanjang perjalanan, dan hanya sebagian saja yang bisa berjongkok di lantai yang ditutupi sedikit jerami yang basah oleh air seni. Saat kami tiba, kabar penting pertama yang kami dapat dari para tawanan lama adalah tentang luas kamp yang relatif kecil (hanya menampung 2.500 tawanan) dan tidak dilengkapi dengan "oven"; tidak ada kamar pembakaran mayat, dan tidak ada kamar gas! Artinya, para tawanan yang sudah lemah tidak bisa langsung dimasukkan ke dalam kamar gas, tetapi harus menunggu datangnya angkutan orang sakit kembali ke Auschwitz. Kejutan yang menyenangkan itu membawa kami pada suasana hati yang gembira. Harapan salah seorang tawanan senior di kamp Auschwitz akhirnya menjadi kenyataan: akhirnya kami tiba di kamp yang tidak memiliki "cerobong"—sebuah kamp yang berbeda dengan Kamp Auschwitz. Kami tertawa dan membuat lelucon, walaupun kami harus menjalani hukuman berikutnya yang berlangsung selama beberapa jam.

Tatkala para tawanan yang baru tiba dihitung, ternyata ada satu tawanan yang lenyap. Karena itu kami mesti menanti di luar, di tengah guyuran hujan dan terpaan angin dingin, hingga tawanan yang hilang itu ditemukan kembali. Orang itu ditemukan di sebuah pondok, tertidur karena kelelahan. Acara apel berubah menjadi parade hukuman. Sepanjang malam hingga keesokan harinya, kami semua mesti berdiri di luar, membeku dan basah kuyup sampai ke kulit, padahal kami baru saja melakukan perjalanan yang sangat panjang. Meskipun begitu, kami semua merasa sangat gembira! Tidak ada cerobong asap di kamp ini, dan Kamp Auschwitz sudah jauh kami tinggalkan.

Pada kesempatan yang lain, kami melihat serombongan tawanan khusus melalui tempat kerja kami. Ketika itu terlihat jelas, betapa relatifnya penderitaan manusia! Kami iri melihat para tawanan itu yang menjalani kehidupan yang relatif teratur, aman, dan bahagia. Mereka pasti boleh mandi secara teratur, pikir kami dengan murung. Mereka pasti punya sikat gigi dan sikat pakaian, kasur—satu tawanan satu kasur—dan surat-surat yang membawa berita tentang keluarga mereka, atau paling tidak, mengantarkan kabar mengenai keadaan mereka, apakah hidup atau mati. Kami telah lama kehilangan semua itu.

Kami pun iri pada tawanan yang dapat bekerja di pabrik atau di dalam ruangan! Semua orang berharap mereka bisa mendapatkan keberuntungan semacam itu, yang bisa menyelamatkan hidup mereka. Skala keberuntungan relatif bahkan dapat terentang lebih panjang. Di antara para tawanan yang bekerja di luar pun (saya adalah salah seorang dari mereka), ada beberapa kelompok tawanan yang dipandang lebih beruntung daripada kelompok yang lain. Seorang tawanan bisa iri terhadap tawanan lain yang tidak perlu bekerja di tengah genangan

lumpur di sebuah tanjakan curam untuk membersihkan bak-bak di lintasan kereta api kecil selama dua belas jam dalam sehari. Di tempat itu kecelakaan paling sering terjadi, dan biasanya cukup fatal.

Di kelompok kerja yang lain, sang mandor memiliki tradisi khusus, dengan sering menghadiahi tawanan dengan pukulan, dan kami pun membicarakan betapa relatif beruntungnya kami karena tidak bekerja di bawah mandor yang seperti itu, atau mungkin, hanya bekerja untuk sementara saja. Suatu saat, saya tertimpa nasib sial dan harus bekerja di bawah mandor semacam itu. Andaikata sirene tanda serangan udara tidak berbunyi, dan menghentikan kami yang sudah bekerja selama dua jam (selama dua jam itu sang mandor terus memperhatikan saya), dan sesudahnya para tawanan mesti dikelompokkan kembali, saya pikir saya pasti akan kembali ke kamp dengan ditandu, sudah menjadi mayat, atau setengah mati karena kelelahan. Tidak ada orang yang bisa membayangkan betapa melegakan bunyi sirene yang terdengar pada saat-saat seperti itu, laksana seorang petinju yang mendengar suara lonceng ronde, menandakan berakhirnya satu babak, yang menyelamatkan dia pada detik-detik terakhir dari ancaman jatuh dipukul.

Kami bersyukur atas kebaikan-kebaikan kecil. Kami gembira jika kami punya waktu sebelum tidur untuk membersihkan kutu dari sekujur tubuh kami, meskipun itu bukan tugas yang menyenangkan, karena itu berarti kami harus berdiri telanjang di dalam gubuk yang tidak menggunakan pemanas sehingga langit-langitnya penuh untaian tetesan air yang membeku. Kami juga bersyukur jika tidak ada sirene tanda serangan udara selama kami membersihkan kutu, atau jika lampu tidak dimatikan.

Kalau kami tidak melakukannya dengan benar, setengah waktu tidur kami akan terganggu.

Berbagai kesenangan kecil yang timbul dalam kehidupan kamp adalah kegembiraan yang bersifat negatif—"kemerdekaan dari penderitaan" kata Schopenhauer—itu pun hanya dalam bentuknya yang relatif kecil. Kegembiraan yang nyata, betapa pun kecilnya, sangat jarang terjadi. Saya ingat bahwa saya pernah mencoba menggambar tabel kegembiraan, dan mendapati bahwa dalam beberapa minggu terakhir saya hanya mengalami dua peristiwa menggembirakan. Kegembiraan pertama terjadi ketika saya kembali dari bekerja, dan setelah menunggu cukup lama, saya diminta masuk ke ruangan tukang masak dan diminta untuk masuk ke dalam barisan yang mendapat jatah makanan dari tawanan yang merangkap sebagai juru masak F—. Orang itu berdiri di belakang sebuah panci besar, dan mengisi mangkuk-mangkuk yang disodorkan para tawanan yang berbaris dengan cepat. Dialah satu-satunya tukang masak yang tidak pernah melihat orang yang menyodorkan mangkuk; satu-satunya tukang masak yang mengisi semua mangkuk secara merata, tanpa peduli siapa tawanan itu, yang tidak pernah menganakemaskan teman ataupun orang sebangsa, yang mengisi mangkuk tawanan dengan sedikit kentang padahal tukang masak lain hanya memberikan kuah sup encer yang disendok dari bagian atas panci.

Sebetulnya saya tidak berhak menghakimi tawanan yang mendahulukan kepentingan teman-teman mereka daripada tawanan lain. Siapa yang bisa marah melihat seseorang mendahulukan kepentingan teman-temannya, jika bagi kita, cepat atau lambat, itu adalah pilihan antara hidup atau mati. Tidak ada orang yang bisa

menghakimi, kecuali jika orang tersebut sungguh-sungguh yakin, bahwa dalam kondisi serupa, dia tidak akan melakukan hal yang serupa.

Lama setelah saya kembali ke kehidupan normal (artinya, lama setelah saya dibebaskan dari kamp konsentrasi), seseorang menunjukkan kepada saya sebuah majalah mingguan yang berisi foto-foto sejumlah tawanan yang sedang tidur bertumpuk di atas dipan mereka, menatap kosong kepada seorang pengunjung. “Mengerikan, bagaimana wajah-wajah itu menatap dengan cara yang menyedihkan—semuanya terlihat mengerikan.”

“Mengapa?” tanya saya, benar-benar tidak mengerti. Karena saat itu, saya kembali melihat semuanya: jam 05.00 pagi, suasana di luar gubuk masih gelap gulita. Saya sedang berbaring di atas papan kasar di dalam gubuk tanah liat, tempat sekitar 70 tawanan “dirawat”. Kami semua sakit, sehingga tidak perlu meninggalkan kamp untuk bekerja; kami tidak perlu apel pagi. Kami bisa berbaring sepanjang hari di tempat kami dalam gubuk yang kecil, setengah tertidur, menunggu pembagian jatah roti hari itu (yang tentu saja sudah dikurangi karena kami sakit) dan pembagian sup (yang sudah diencerkan dan jumlahnya dikurangi). Namum, kami sangat bahagia; betapa pun buruknya kondisi kami saat itu. Ketika kami gemetar dan saling berhimpit agar kami tetap merasa hangat, terlalu malas dan tidak berminat bahkan untuk mengangkat jari sekalipun, kami mendengar bunyi peluit dan teriakan dari arah lapangan, tempat para penjaga malam yang baru datang mengumpulkan tawanan untuk diperiksa kehadirannya. Pintu tiba-tiba terbuka, dan angin dingin menerjang masuk ke dalam gubuk kami. Seorang tawanan yang kelelahan, dengan tubuh tertutup salju, terhuyung-huyung masuk untuk duduk selama beberapa menit. Namun, pengawas senior di gubuk itu

mengusirnya. Dilarang keras membiarkan orang asing masuk ke dalam gubuk ketika pemeriksaan tawanan sedang berlangsung. Saya merasa sangat iba melihat orang itu, dan merasa beruntung bahwa ketika itu saya tidak berada di posisinya, bahwa saya sakit dan boleh berbaring di tempat orang sakit! Dua hari di tempat itu betul-betul menyelamatkan hidup saya; siapa tahu saya juga mungkin akan mendapatkan dua hari tambahan!

Semua kenangan itu timbul kembali dalam pikiran saya ketika melihat foto-foto itu. Tatkala saya jelaskan, pendengar saya baru memahami, mengapa saya tidak menganggap foto itu menyedihkan: orang-orang yang tampak dalam foto itu mungkin saja sama sekali tidak merasa sedih.

Saya sadar, bahwa kalau saya kembali bekerja, dalam waktu cepat saya pasti akan mati. Namun kalau saya memang harus mati, setidaknya kematian saya punya arti.

Setelah empat hari dirawat di pondok orang sakit dan ketika saya sedang melapor kepada petugas jaga malam, dokter kepala masuk. Dia meminta saya untuk menjadi tenaga medis sukarela di sebuah kamp yang dihuni penderita tifus. Walaupun kawan-kawan saya menyarankan agar saya tidak menerima (dan, meskipun tidak satu pun teman saya yang menawarkan jasa mereka), saya memutuskan untuk menerima tawaran itu. Saya sadar, bahwa kalau saya kembali bekerja, dalam waktu cepat saya pasti akan mati. Namun kalau saya memang harus mati, setidaknya kematian saya punya arti. Saya pikir mencoba membantu

teman dengan bertindak sebagai dokter pasti lebih bermanfaat daripada tidak melakukan apa pun, atau kehilangan nyawa sebagai pekerja yang tidak produktif, seperti pada keadaan saya pada waktu itu.

Bagi saya, ini sekadar hitungan matematika, bukan pengorbanan. Ternyata, petugas pengawas dari unit kesehatan secara diam-diam telah memerintahkan agar kedua dokter yang menawarkan jasanya untuk bekerja di kamp tifus "diperhatikan" sampai mereka meninggalkan tempat itu. Kami berdua tampak sangat lemah, dan orang itu takut hanya akan menerima dua mayat tambahan, dan bukan dua orang dokter.

Saya sudah menyinggung sebelumnya bahwa segala sesuatu yang tidak terkait langsung dengan upaya untuk menjaga kelangsungan hidup seseorang atau teman terdekatnya telah kehilangan nilainya. Apa pun dikorbankan untuk tujuan tersebut. Karakter seseorang diuji sehingga dia terperangkap di dalam pergulatan mental yang mengancam semua nilai yang dia yakini, dan melemparkannya ke dalam keraguan. Di bawah pengaruh sebuah dunia yang tidak lagi mengenali nilai-nilai kemanusiaan dan kemuliaan, yang merampok keinginan manusia dan menjadikannya objek yang siap dimusnahkan (tetapi, rencana sudah dibuat untuk lebih dulu memanfaatkan orang-orang tersebut sampai titik darah penghabisannya)—di bawah pengaruh tersebut, rasa diri akhirnya kehilangan nilai-nilainya. Jika orang yang berada di kamp konsentrasi tidak berjuang melawan pengaruh ini sebagai upaya terakhir untuk mempertahankan harga dirinya, maka orang tersebut akan kehilangan perasaan sebagai sebuah pribadi, sesosok makhluk hidup yang memiliki pikiran, kebebasan batin, dan nilai-nilai pribadi. Dia akan berpikir bahwa dirinya hanya bagian dari sekelompok massa; derajat hidupnya turun ke tingkatan yang setara dengan binatang. Mereka digiring—kadang-kadang

dari satu tempat ke tempat lain; kadang-kadang diangkut bersama-sama, kadang-kadang terpisah—seperti sekawanan biri-biri yang tidak memiliki pikiran atau keinginan sendiri. Sekelompok lain yang lebih kecil, tetapi berbahaya, mengawasi mereka dari berbagai sudut, terlatih dalam berbagai metode penyiksaan dan penganiayaan. Mereka menggiring kawanan ternak tersebut tanpa henti, ke belakang dan ke depan, diiringi teriakan, tendangan, dan pukulan. Dan kami, para biri-biri, hanya memikirkan dua hal—bagaimana menghindari anjing yang jahat, dan bagaimana memperoleh sedikit makanan.

Seperti biri-biri yang dengan rasa takut berusaha masuk ke tengah kawanan, masing-masing di antara kami pun berusaha untuk berada di posisi tengah kelompok kami. Dengan cara ini, kami lebih terhindar dari pukulan penjaga yang berbaris di kiri, kanan, depan, dan belakang barisan. Dengan berada di posisi tengah, kami juga terlindung dari embusan angin dingin. Karena itu, dalam upaya seseorang untuk menyelamatkan hidupnya, maka dia akan berusaha melebur di dalam kerumunan. Hal ini terjadi secara otomatis pada semua kelompok. Ada kalanya kami melakukannya dengan penuh kesadaran—mematuhi hukum terpenting di kamp konsentrasi yang terkait dengan kelangsungan hidup. Jangan menarik perhatian! Setiap saat kami berusaha untuk tidak menarik perhatian serdadu SS.

Tentu saja ada saatnya, jika memungkinkan, dan bahkan menjadi sebuah kebutuhan, untuk menjauh dari kelompok. Seperti diketahui, di dalam kehidupan komunitas yang ditekan, ketika perhatian selalu tertuju pada tindakan setiap orang dan setiap saat, dorongan untuk menjauhkan diri akan muncul tanpa bisa ditolak, setidaknya untuk sesaat. Seorang tawanan amat merindukan saat-saat dia bisa sendirian,

hanya dengan pikiran-pikirannya. Dia mendambakan keleluasaan pribadi dan kesendirian. Setelah dipindahkan ke sebuah kamp yang disebut “kamp istirahat,” saya mendapat kesempatan yang langka untuk menyendiri, kira-kira lima menit setiap kalinya. Di belakang gubuk tanah tempat saya bekerja, gubuk yang berisi kurang lebih 50 pasien yang setengah sadar, ada sebuah pojok sepi yang terletak di sudut pagar ganda yang melingkari kamp. Sebuah tenda didirikan dengan menggunakan beberapa tiang dan batang pohon untuk menutupi setengah lusin mayat (angka kematian rata-rata setiap hari di kamp). Di tempat itu ada juga sebuah terowongan kecil yang menuju pipa-pipa air. Jika tenaga saya sedang tidak dibutuhkan, saya akan duduk sebentar di atas penutup terowongan yang terbuat dari papan. Saya akan duduk dan memandang lereng yang ditutupi bunga-bungaan berwarna hijau, atau menatap pemandangan bukit daerah Bavaria yang tampak biru di kejauhan, melalui kawat berduri yang bertindak sebagai bingkai. Saya bermimpi dengan penuh kerinduan, dan pikiran saya mengembara jauh ke utara dan timur laut, ke rumah saya, tetapi hanya sekelompok awan yang bisa saya lihat.

Mayat-mayat di dekat saya, yang dipenuhi kutu, sama sekali tidak mengganggu saya. Hanya langkah kaki penjaga yang bisa membangunkan saya dari mimpi-mimpi saya; atau panggilan untuk datang ke gubuk orang sakit, atau perintah untuk mengambil persediaan obat-obatan yang baru tiba untuk gubuk saya. Obat-obatan tersebut biasanya terdiri dari 5 atau 10 tablet aspirin untuk mengobati kurang lebih 50 pasien, dan biasanya habis dalam beberapa hari. Saya akan mengambil obat-obatan tersebut, dan mulai berkeliling mendatangi para pasien, menghitung denyut nadi mereka, dan memberikan setengah

tablet untuk pasien yang kasusnya cukup serius. Namun, pasien yang benar-benar parah tidak akan memperoleh obat. Selain tidak akan menolong, obat-obatan hanya diberikan kepada pasien yang masih punya harapan hidup. Untuk kasus-kasus yang ringan, saya tidak punya obat apa-apa, kecuali sedikit kata-kata yang menghibur. Dengan cara itulah saya berpindah dari satu pasien ke pasien lain, meskipun saya sendiri sangat lemah dan lelah karena penyakit tifus. Kemudian, saya akan kembali ke tempat saya yang sepi, untuk duduk di atas papan penutup terowongan pipa air.

Terowongan ini, suatu kali pernah menyelamatkan jiwa tiga orang tawanan. Sesaat sebelum pembebasan, terjadi pemindahan tawanan secara besar-besaran ke Dachau, dan ketiga tawanan tersebut mengambil keputusan bijak dengan menghindari pemindahan. Mereka masuk ke dalam terowongan dan menyembunyikan diri dari pandangan pengawal. Dengan tenang saya duduk di atas tutup terowongan, menunjukkan muka tak bersalah, sambil memainkan permainan anak-anak dengan melemparkan beberapa butir kerikil ke arah pagar berduri. Saat melihat saya, si pengawal tampak ragu-ragu sejenak, tetapi kemudian dia berlalu. Sesaat kemudian, saya katakan kepada ketiga tawanan yang bersembunyi bahwa bahaya terbesar telah lewat.

Sulit dipahami oleh orang luar, betapa tidak berharganya hidup manusia di kamp konsentrasi. Perasaan para penghuni kamp sudah bebal, dan tidak berharganya hidup manusia barangkali semakin disadari ketika konvoi yang membawa iring-iringan tawanan yang sakit disiapkan. Tubuh-tubuh kurus dari orang-orang yang sakit dilemparkan begitu saja ke atas kereta roda dua yang akan didorong oleh para tawanan sejauh

beberapa mil, menembus badai salju, menuju kamp berikutnya. Jika si pasien meninggal sebelum kereta berangkat, dia tetap dilemparkan dan diberangkatkan—karena pengiriman harus sesuai dengan daftar! Itulah satu-satunya yang penting—daftar. Seorang tawanan diperhitungkan karena dia memiliki nomor tawanan. Semua orang benar-benar sudah berubah menjadi hanya sekadar nomor: hidup atau mati—sama sekali tidak penting; kehidupan si "nomor" sama sekali tidak relevan. Apa yang diawali oleh si nomor dan oleh kehidupannya lebih tidak berharga lagi: nasib, sejarah, dan nama orang tersebut. Dalam salah satu konvoi pasien sakit yang akan dipindahkan, saya bertindak sebagai dokter dan harus menemani mereka dari satu kamp di Bavaria ke kamp lain. Di antara pasien tersebut, terdapat seorang tawanan muda yang terpaksa meninggalkan saudaranya di kamp karena dia tidak termasuk ke dalam daftar. Tawanan tersebut tanpa berhenti memohon kepada penjaga kamp, sehingga si penjaga memutuskan untuk menukar tawanan. Saudara si tawanan akhirnya berangkat, menggantikan tawanan lain yang pada detik terakhir memutuskan untuk tinggal. Yang penting daftar harus sesuai! Itu soal mudah. Saudara 5 tawanan menukar nomornya dengan nomor tawanan yang akhirnya memutuskan untuk tinggal.

Seperti yang sudah saya ceritakan sebelumnya, kami tidak memiliki satu dokumen pun; semua orang beruntung masih memiliki tubuh yang, bagaimanapun juga, masih bernapas. Semua hal yang terkait dengan diri kami, termasuk pakaian compang-camping yang menggantung di tubuh yang sudah seperti kerangka, hanya menarik perhatian saat kami ditugaskan untuk ikut memindahkan pasien yang sakit. Para pasien yang berangkat akan diperiksa dengan cermat, untuk memastikan bahwa pakaian atau sepatu mereka tidak lebih baik dari pakaian kami.

Bagaimanapun, nasib mereka sudah ditentukan. Namun, mereka yang masih tinggal di kamp dan masih bisa bekerja, harus memanfaatkan segala sesuatu yang bisa meningkatkan kemungkinan hidup mereka. Tidak ada lagi perasaan sentimental. Para tawanan menganggap nasib mereka sepenuhnya tergantung dari suasana hati para penjaga—pada permainan nasib—dan kondisi ini membuat mereka semakin tidak manusiawi, lebih dari yang dipaksakan oleh keadaan.

Di Auschwitz saya membuat aturan yang saya terapkan pada diri sendiri; aturan yang terbukti baik, dan kemudian diikuti oleh hampir semua tawanan lain. Secara umum, saya akan menjawab semua pertanyaan dengan jujur. Namun, saya tidak akan bicara tentang apa pun jika tidak secara khusus ditanyakan. Jika saya ditanya tentang usia, saya akan menjawab. Jika ditanya tentang profesi, saya akan menjawab "dokter", tanpa menambahkan apa pun. Hari pertama, ketika kami melakukan apel pagi di Auschwitz, seorang serdadu SS datang ke lapangan tempat apel dilangsungkan. Para tawanan diharuskan membuat beberapa kelompok: tawanan yang berusia di atas empat puluh, di bawah empat puluh, pekerja logam, montir, dan sebagainya. Kemudian kami diperiksa, kalau-kalau kami menderita hernia, dan beberapa tawanan harus membentuk sebuah kelompok baru. Kelompok saya digiring menuju sebuah gubuk, dan di tempat tersebut kembali kami membentuk barisan. Setelah satu kali pengelompokkan lagi, dan menjawab pertanyaan tentang usia dan profesi, saya dimasukkan ke dalam satu kelompok lain yang lebih kecil. Sekali lagi kami dibawa ke gubuk yang lain, dan membentuk kelompok baru. Pengelompokan seperti ini terjadi beberapa kali, dan saya menjadi sangat tertekan, ketika mendapati diri saya berada di tengah-tengah orang asing yang berbicara

dengan bahasa yang tidak saya kenal. Setelah pengelompokan terakhir, saya mendapati diri saya dikembalikan ke kelompok awal yang tadi bersama saya di gubuk pertama! Mereka hampir-hampir tidak menyadari, bahwa selama beberapa waktu saya sudah beberapa kali berpindah dari satu gubuk ke gubuk yang lain. Tetapi saya sadar bahwa dalam beberapa menit tersebut takdir datang kepada saya dalam berbagai bentuk yang berbeda.

Ketika para tawanan yang sakit siap dikirim ke “kamp istirahat”, nama saya (artinya, nomor tawanan saya) tercantum dalam daftar, karena mereka membutuhkan beberapa dokter. Tetapi, tidak ada satu tawanan pun yang yakin bahwa tujuan konvoi ini benar-benar ke kamp istirahat. Beberapa minggu sebelumnya, konvoi serupa juga dipersiapkan. Waktu itu, semua orang juga berpikir bahwa mereka akan dikirim ke kamar gas. Ketika muncul pengumuman yang menyatakan bahwa tawanan yang mengajukan diri untuk kerja malam—pekerjaan yang sangat ditakuti—akan dicoret dari daftar tawanan yang akan dikirim, 82 tawanan segera mengajukan diri. Lima belas menit kemudian, pengiriman dibatalkan, tetapi, ke-82 tawanan yang sudah mengajukan diri untuk kerja malam tersebut tetap berada dalam daftar kerja malam. Dan untuk sebagian besar dari mereka, kerja malam identik dengan kematian dalam jangka waktu dua minggu.

Sekarang, dan untuk kedua kalinya, pengiriman ke kamp istirahat kembali diatur. Sekali lagi, tidak ada orang yang tahu, apakah ini sekadar tipu muslihat untuk memanfaatkan tenaga mereka yang sakit—meskipun hanya untuk 14 hari—atau apakah mereka akan dikirim ke kamar gas, atau benar-benar dikirim ke kamp istirahat. Suatu malam, kira-kira jam 21.45, dokter kepala yang kebetulan menyukai saya dengan suara

sungguh-sungguh berkata kepada saya, “Saya sudah mengumumkan di ruang pengawas bahwa nomor Anda masih bisa dicoret dari daftar; Anda diberi waktu sampai jam 22.00 sebelum memutuskan.”

Saya katakan kepadanya bahwa saya tidak bisa melakukan itu; bahwa saya harus membiarkan nasib mengambil jalannya sendiri. “Barangkali saya harus tinggal bersama teman-teman,” jawab saya. Matanya menatap iba, seakan-akan dia mengerti ... Dia menyalami saya tanpa berkata apa pun, seakan-akan mengucapkan selamat berpisah, bukan perpisahanan untuk menjalani hidup, tetapi perpisahan dari kehidupan. Perlahan-lahan saya berjalan kembali ke pondok saya. Di tempat itu, saya mendapati seorang teman baik sedang menunggu saya.

“Apakah kamu benar-benar ingin pergi bersama mereka?” tanyanya sedih.

“Ya, saya akan pergi.”

Airmata mengambang di pelupuk matanya, dan saya berusaha menghiburnya. Masih ada sesuatu yang harus saya lakukan—meninggalkan pesan:

“Dengar, Otto, jika saya tidak kembali lagi kepada istri saya, dan seandainya kamu bertemu dengannya, katakan kepadanya bahwa saya berbicara kepadanya setiap hari, setiap jam. Ingat itu. Kedua, katakan bahwa saya mencintai dia lebih dari siapa pun. Ketiga, katakan bahwa pernikahan kami yang singkat ini lebih berarti dari apa pun, meskipun kita semua harus berada di tempat ini.”

Otto, di mana kamu sekarang? Apakah kamu masih hidup? Apa yang terjadi padamu sejak saat terakhir kita bersama? Apakah kamu bisa bertemu lagi dengan istrimu? Ingatkah kamu, bagaimana saya memaksa

kamu menghafal pesan-pesan saya—kata demi kata—di tengah isak tangismu yang seperti anak kecil?

Keesokan harinya saya berangkat. Keberangkatan kali ini bukan tipuan. Kami tidak menuju ke kamar gas, kami benar-benar menuju ke kamp istirahat. Mereka yang kasihan kepada saya, dan tetap tinggal di kamp ternyata dilanda wabah kelaparan yang bahkan lebih parah daripada di kamp saya yang baru. Mereka berusaha keras untuk bertahan, tetapi itu hanya semakin memastikan nasib mereka. Beberapa bulan kemudian, yaitu setelah pembebasan, saya bertemu dengan seorang teman yang berasal dari kamp lama. Dia menceritakan pengalamannya—dalam tugasnya sebagai polisi kamp—saat mencari sepotong anggota badan yang hilang dari satu tumpukan jenazah. Dia menemukannya di dalam panci, sedang dimasak. Kanibalisme terjadi di mana-mana. Saya meninggalkan kamp tepat pada waktunya.

Manusia bisa melestarikan sisa-sisa kebebasan spiritual, kebebasan berpikir mereka, meskipun mereka berada dalam kondisi mental dan f isik yang sangat tertekan.

Cerita ini mengingatkan saya pada cerita tentang Dewa Kematian dari Teheran. Suatu hari, seorang bangsawan Persia yang kaya-raya sedang berjalan-jalan di taman bersama dengan salah satu pelayannya. Pelayan itu menangis, dan mengatakan bahwa dia baru saja bertemu dengan Dewa Kematian yang sudah mengancamnya. Dia memohon kepada sang majikan untuk memberinya kuda yang tercepat supaya dia bisa dengan cepat melarikan diri ke Teheran, yang bisa dicapainya malam itu juga. Sang majikan memenuhi permintaannya, dan si pelayan melarikan

kudanya dengan cepat. Dalam perjalanan kembali ke rumahnya, si majikan bertemu langsung ke Dewa Kematian dan bertanya, “Mengapa kamu menakuti dan mengancam pelayan saya?” “Saya tidak mengancamnya; saya hanya terkejut menemukan dia masih berada di sini, padahal saya sudah membuat rencana untuk bertemu dengannya di Teheran malam ini,” jawab sang Dewa Kematian.

Para tawanan terlalu takut untuk membuat keputusan dan prakarsa, apa pun bentuknya. Ketakutan tersebut muncul karena mereka sangat percaya bahwa hidup seseorang dikendalikan oleh takdir, bahwa mereka tidak boleh berusaha untuk mengubah nasibnya dengan cara apa pun, dan membiarkan nasib mengambil jalannya sendiri. Selain itu, muncul sikap apatis yang sangat memengaruhi perasaan tawanan. Kadang-kadang keputusan cepat harus dibuat, keputusan yang menentukan hidup atau mati. Namun para tawanan lebih suka membiarkan takdir membuat pilihan untuk mereka. Sikap untuk menolak komitmen seperti ini tampak nyata saat seorang tawanan harus memutuskan apakah dia akan berusaha lari atau tetap tinggal. Pada menit-menit terakhir, ketika dia harus memutuskan—dan biasanya benar-benar dalam hitungan menit—si tawanan terjebak dalam siksaan neraka. Haruskah dia mencoba melarikan diri? Haruskah dia mengambil risiko itu?

Saya sendiri pernah merasakan siksaan seperti ini. Ketika garis depan pertempuran semakin mendekat, saya punya kesempatan untuk lari. Seorang rekan yang harus mengunjungi pondok-pondok di luar kamp sebagai bagian dari tugas medisnya, mengajak saya untuk lari bersamanya. Dengan berpura-pura perlu konsultasi untuk menyembuhkan pasien yang penyakitnya membutuhkan saran spesialis, dia menyelundupkan saya. Di luar kamp, seorang anggota gerakan

bawah tanah asing akan menunggu untuk memberi kami seragam dan sejumlah dokumen. Di saat-saat terakhir muncul kesulitan teknis, yang memaksa kami kembali ke kamp. Namun kesempatan tersebut kami gunakan untuk mencari perbekalan—beberapa buah kentang yang sudah busuk—dan sebuah ransel.

Kami masuk ke dalam sebuah gubuk di kamp wanita yang sudah kosong, karena para tawanan wanita sudah dikirimkan ke kamp lain. Gubuk itu tempak kacau; jelas bahwa beberapa tawanan wanita berhasil memperoleh perbekalan, kemudian lari. Ada kain-kain kotor, jerami, makanan yang busuk, dan beberapa jenis alat masak yang sudah rusak. Beberapa mangkuk tampak masih cukup baik, dan bisa sangat berguna untuk kami, tetapi kami memutuskan untuk tidak membawanya. Kami tahu, bahwa akhir-akhir ini, ketika keadaan sudah menjadi semakin parah, mangkuk-mangkuk tersebut tidak hanya digunakan sebagai tempat makanan, namun juga sebagai wadah mencuci dan pispot. (Peraturan melarang keras keberadaan perlengkapan seperti itu di dalam gubuk. Tetapi, beberapa tawanan terpaksa melanggarnya, terutama para pasien penyakit tifus yang terlalu lemah untuk pergi ke luar meskipun dengan bantuan). Sementara saya mengintai di luar, teman saya masuk ke dalam gubuk; sebentar kemudian dia kembali dengan sebuah ransel yang dia sembunyikan di balik jaketnya. Dia melihat sebuah ransel lain di dalam, tetapi saya harus mengambilnya sendiri. Jadi kami bertukar tempat, dan saya masuk. Ketika saya sedang mencari di antara tumpukan sampah, saya menemukan ransel tersebut dan bahkan sebuah sikat gigi; tiba-tiba saja, di antara barang-barang yang ditinggalkan, saya melihat tubuh seorang wanita.

Saya lari kembali ke gubuk saya untuk mengumpulkan semua harta benda saya; mangkuk makan, sepasang sarung tangan sobek yang saya "warisi" dari seorang pasien tifus yang sudah meninggal, dan beberapa potongan kertas penuh catatan (di atas potongan-potongan kertas tersebut, seperti yang sudah saya ceritakan sebelumnya, saya menuliskan kembali naskah saya yang hilang di Kamp Auschwitz). Dengan cepat saya memeriksa para pasien saya, yang terbaring berimpitan di atas papan reyot di kiri-kanan gubuk. Saya tiba pada satu-satunya pasien yang sebangsa dengan saya, pasien yang hampir mati, yang hidupnya saya coba selamatkan meskipun kondisinya sangat parah. Niat untuk lari tidak saya ceritakan kepada siapa pun, tetapi, sepertinya dia melihat sesuatu yang berbeda (barangkali saya tampak sedikit gugup). Dengan suara lelah dia bertanya, "Anda juga akan lari?" Saya menyangkal, tetapi sulit untuk menghindari tatapan matanya yang tampak sedih. Setelah selesai memeriksa semua pasien, saya kembali kepadanya. Sekali lagi dia menatap saya dengan pandangan putus asa; saya merasa dituduh. Rasa tidak nyaman yang saya rasakan sesaat setelah saya mengatakan kepada teman saya bahwa saya akan melarikan diri bersamanya, terasa makin mengemuka. Tiba-tiba saja saya memutuskan untuk menggenggam takdir di tangan saya, satu kali saja. Saya lari ke luar pondok dan mengatakan kepada teman saya bahwa saya tidak jadi pergi bersamanya. Begitu saya katakan dengan tegas bahwa saya sudah mengambil keputusan untuk tinggal bersama para pasien saya, perasaan tidak nyaman yang tadi saya rasakan, segera sirna. Saya tidak tahu apa yang akan terjadi pada hari-hari berikutnya, tetapi saya merasakan kedamaian batin yang belum pernah saya rasakan sebelumnya. Saya kembali ke gubuk, duduk di papan tepat di kaki teman

sebangsa saya, dan berusaha menenangkannya; kemudian saya bercakap-cakap dengan yang lain, berusaha menenangkan para pasien yang sedang setengah sadar.

Hari terakhir kami di kamp konsentrasi pun tiba. Ketika medan pertempuran sudah semakin dekat, terjadi pemindahan tawanan secara besar-besaran ke kamp-kamp lain. Para penguasa kamp, yaitu para Capo dan juru masak sudah melarikan diri. Hari ini datang perintah yang mengatakan bahwa saat matahari terbenam kamp kami harus benar-benar sudah kosong. Bahkan beberapa tawanan yang tersisa (tawanan yang sakit, beberapa dokter, dan beberapa "perawat") harus ikut meninggalkan kamp. Malam harinya, kamp tersebut akan dibakar. Sore hari, truk-truk yang akan mengangkut tawanan yang sakit belum juga datang. Sebaliknya, pintu-pintu masuk ke dalam kamp tiba-tiba saja ditutup, dan pagar-pagar kawat berduri diawasi dengan ketat, sehingga tidak ada orang yang bisa melarikan diri. Sepertinya tawanan yang tersisa ditakdirkan untuk dibakar bersama kamp tersebut. Untuk kedua kalinya, teman saya dan saya memutuskan untuk lari.

Kami sudah diperintahkan untuk menguburkan tiga jenazah di luar pagar kawat berduri. Hanya kami berdua yang masih punya kekuatan untuk melakukan tugas tersebut. Hampir semua tawanan yang tersisa terbaring di gubuk-gubuk yang masih digunakan, tidak berdaya karena demam dan berhalusinasi. Kami pun menyusun rencana: bersama dengan mayat pertama, kami akan menyelundupkan ransel teman saya, menyembunyikannya di bak cuci tua yang bertindak sebagai peti mati. Ketika kami membawa mayat kedua ke luar, kami akan menyelundupkan ransel saya, dan setelah mayat ketiga kami akan lari. Dua mayat pertama bisa dikeluarkan sesuai rencana. Saat kembali ke kamp, saya harus

menunggu karena teman saya berusaha mencari sepotong roti yang bisa kami makan saat kami bersembunyi beberapa hari di hutan. Saya menunggu. Beberapa menit berlalu. Saya menjadi makin tidak sabar ketika dia tidak juga muncul. Setelah tiga tahun berada dalam tawanan, saya membayangkan kebebasan dengan perasaan gembira, membayangkan betapa menyenangkan berlari ke arah medan pertempuran. Ternyata kami tidak sampai sejauh itu.

Tepat ketika teman saya muncul, pintu gerbang kamp dibuka lebar. Sebuah mobil bagus berwarna keperakan dengan gambar palang merah besar di atasnya perlahan-lahan memasuki halaman. Seorang delegasi dari Palang Merah Internasional di Genewa sudah tiba, dan para tawanan berada dalam lindungannya. Delegasi tersebut menginap di sebuah rumah pertanian yang tidak jauh dari kamp, supaya dia bisa terus menerus berada di dekat kamp jika terjadi keadaan darurat. Sekarang, siapa lagi yang perlu repot melarikan diri? Kotak-kotak obat-obatan diturunkan dari mobil tersebut, rokok dibagikan, kami semua berfoto bersama dengan penuh suka cita. Sekarang kami tidak perlu lagi mengambil risiko berlari ke arah medan pertempuran.

Di tengah kegembiraan itu, kami melupakan mayat yang ketiga. Jadi kami membawanya ke luar, menjatuhkannya ke dalam liang kubur sempit yang sudah kami gali untuk ketiga mayat tersebut. Serdadu yang mengawal kami—seorang pria yang relatif tidak terlalu kasar—tiba-tiba saja berubah menjadi lemah lembut. Dia menyadari bahwa roda nasib sudah berputar dan mencoba menarik hati kami. Dia ikut bergabung dalam doa pendek yang kami ucapkan untuk para jenazah sebelum kami menutup kuburannya dengan tanah. Setelah menjalani ketegangan dan kegembiraan selama beberapa hari dan beberapa jam terakhir, dan

menjalani hari-hari terakhir yang diisi perlombaan melawan maut, kata-kata yang terucap dalam doa perdamaian kami terasa lebih menyentuh dibandingkan kata-kata lain yang pernah diucapkan oleh suara manusia.

Dengan demikian, hari terakhir di kamp dilalui dengan harapan akan datangnya perdamaian. Namun, kegembiraan kami ternyata terlalu cepat. Delegasi Palang Merah sudah meyakinkan kami bahwa pakta perdamaian telah ditandatangani, bahwa kamp kami tidak perlu dikosongkan. Namun, malam itu serdadu SS tiba dengan perintah untuk mengosongkan kamp dan membawa beberapa truk. Tawanan yang tersisa akan dibawa ke kamp pusat, dan dari tempat itu mereka akan dikirim ke Swiss dalam waktu 48 jam—untuk ditukarkan dengan sejumlah tawanan perang. Kami hampir-hampir tidak mengenali para serdadu SS. Dengan ramah mereka membujuk kami untuk naik ke atas truk, dan mengatakan supaya kami tidak takut, bahwa kami harus berterima kasih atas keberuntungan kami.

Para tawanan yang masih cukup kuat berdesak-desakan naik ke dalam truk, dan mereka yang benar-benar sakit dan lemah diangkat dengan susah payah. Teman saya dan saya—tanpa menyembunyikan ransel kami—berdiri di dalam kelompok terakhir, yang 13 orang diantaranya akan diangkut dengan truk nomor dua dari terakhir. Dokter kepala menghitung jumlah yang diminta, tetapi mencoret nama kami berdua. Ketiga belas orang tersebut naik ke atas truk, dan kami harus tinggal. Terkejut, kesal, dan kecewa, kami berdua menyalahkan dokter kepala, yang penuh nada maaf berkata, bahwa dia sangat lelah, sehingga pikirannya terganggu. Dia berpikir kami masih berniat untuk melarikan diri. Dengan tidak sabar kami berdua duduk, membiarkan ransel kami tetap di punggung, dan dengan beberapa tawanan lain menunggu

kedatangan truk yang terakhir. Kami harus menunggu lama. Akhirnya kami berbaring di atas kasur di ruang penjaga yang sudah ditinggalkan, lelah akibat ketegangan, beberapa jam dan beberapa hari terakhir perasaan kami terus berubah-ubah antara harapan dan kekecewaan. Kami tidur tanpa mengganti pakaian dan sepatu, siap untuk berangkat.

Suara tembakan dan meriam membangunkan kami; sinar yang dikeluarkan peluru dan suara tembakan memasuki gubuk. Dokter kepala masuk ke dalam gubuk, dan memerintahkan kami untuk berlindung di lantai. Seorang tawanan, dengan masih mengenakan sepatu, melompat ke atas perut saya dari atas tempat tidur di atas saya. Itu benar-benar membangunkan saya! Kami baru menyadari apa yang terjadi: medan pertempuran telah sampai di kamp kami! Suara tembakan mulai berkurang, dan fajar pun merekah. Di luar, di sebuah tiang yang terpancang di pintu gerbang kamp, sebuah bendera putih tampak berkibar tertiup angin.

Beberapa minggu kemudian kami baru mengetahui bahwa, bahkan di saat-saat terakhir, para tawanan masih dipermainkan oleh takdir. Kami menyadari, alangkah tidak pastinya keputusan manusia, terutama keputusan yang terkait dengan hidup atau mati. Saya melihat sejumlah foto yang diambil di sebuah kamp kecil tidak jauh dari kamp kami. Rekan-rekan tawanan yang berpikir bahwa malam itu mereka sedang menuju kebebasan, ternyata diangkut oleh sejumlah truk menuju kamp tersebut; di tempat itu mereka dikunci di dalam beberapa gubuk, dan dibakar sampai mati. Sebagian tubuh mereka yang sudah menghitam dikenali dari foto-foto tersebut. Sekali lagi saya teringat pada cerita tentang Dewa Kematian dari Teheran.

Sikap apatis para tawanan, selain muncul sebagai mekanisme pertahanan diri, juga muncul karena beberapa faktor lain. Kelaparan dan kurang tidur merupakan salah satu pemicunya (hal serupa juga terjadi dalam kehidupan normal), yang juga memicu perasaan cepat marah yang merupakan ciri khas kondisi mental para tawanan. Kutu-kutu kecil yang memenuhi gubuk-gubuk yang sangat padat dan karena buruknya kebersihan dan sanitasi, juga menjadi salah satu penyebab kurang tidurnya para tawanan. Selain itu, para tawanan juga tidak pernah memperoleh nikotin dan kafein, yang ikut memperburuk perasaan apatis dan cepat tersinggung mereka.

Selain beberapa penyebab fisik, ada juga penyebab mental yang bentuknya cukup rumit. Sebagian besar tawanan menderita semacam rasa rendah diri. Dahulu, kami semua berpikir bahwa kami orang yang "cukup penting." Sekarang kami benar-benar diperlakukan seperti orang yang sama-sekali tidak berharga. (Seseorang yang dengan sadar menempatkan nilai-nilai batinnya pada tatanan yang lebih tinggi, lebih spiritual, tidak dapat digoyahkan oleh kehidupan kamp. Namun, tidak banyak manusia bebas yang mampu melakukannya. Apalagi para tawanan!). Tanpa menyadari sepenuhnya nilai-nilai batin mereka, kebanyakan tawanan merasa diri mereka benar-benar direndahkan. Kondisi ini tampak jelas jika kita mengamati perbedaan kontras yang dimunculkan oleh struktur sosiologis tunggal di dalam kamp. Berbeda dengan para tawanan kebanyakan, para tawanan yang "ternama" seperti Capo, juru masak, penjaga gudang, dan polisi kamp, secara umum sama sekali tidak merasa direndahkan. Sebaliknya, mereka justru diangkat derajatnya! Beberapa tawanan bahkan hidup dalam khayalan kemewahan dalam skala kecil. Reaksi mental dari sebagian besar

tawanan yang menggerutu dan iri terhadap tawanan khusus tersebut terungkap dalam berbagai cara, kadang-kadang dalam bentuk lelucon. Sebagai contoh, saya pernah mendengar seorang tawanan berkata pada tawanan lain mengenai seorang Capo, “Bayangkan! Saya kenal orang itu saat dia hanya menjabat sebagai presiden sebuah bank yang besar. Alangkah beruntungnya dia mampu meraih sukses yang lebih tinggi di dunia ini.”

Setiap kali kelompok mayoritas yang direndahkan terlibat konflik dengan kelompok minoritas yang ditinggikan (kemungkinan untuk terjadinya hal seperti ini cukup banyak, dimulai dengan pembagian makanan), kekacauan akan timbul. Karena berbagai tekanan mental tersebut, para tawanan menjadi lebih cepat marah (penyebab fisiknya sudah diuraikan di atas). Tidak mengherankan jika ketegangan seperti itu kerap diakhiri dengan perkelahian massal. Karena para tawanan terus menerus menjadi saksi pemukulan, dorongan ke arah kekerasan pun semakin meningkat. Saya sendiri kerap mengepalkan tangan jika saya marah sekaligus merasa lapar dan kelelahan. Saya sering merasa lelah karena harus menyalakan sendiri tungku pemanas. Di gubuk tempat pasien tifus dirawat, tungku pemanas boleh dinyalakan sepanjang malam. Namun, saat-saat paling menenangkan yang saya pernah rasakan adalah saat tengah malam, ketika semua pasien sedang berada dalam keadaan setengah sadar, atau sedang tidur. Saya bisa berbaring di depan tungku pemanas sambil membakar beberapa kentang curian di atas api yang dibuat dari arang curian. Namun, hari berikutnya saya selalu merasa lebih lelah, tidak peka, dan mudah marah.

apa pun bisa dirampas dari manusia, kecuali satu: kebebasan terakhir seorang manusia—kebebasan untuk menentukan sikap dalam setiap keadaan, kebebasan untuk memilih jalannya sendiri.

Ketika saya bertugas sebagai dokter di blok pasien tifus, saya juga bertindak sebagai pengawas blok, karena pengawas yang sebenarnya jatuh sakit. Saya bertanggung jawab kepada penguasa kamp untuk menjaga agar pondok tetap bersih—jika "bersih" bisa digunakan untuk menggambarkan kondisi seperti itu. Pemeriksaan kebersihan terhadap pondok sebenarnya hanya dalih untuk menyiksa, bukan sungguh-sungguh untuk tujuan kebersihan. Makanan dan obat-obatan dalam jumlah cukup, itu yang dibutuhkan pasien, tetapi petugas kebersihan lebih suka memperhatikan sepotong jerami yang tercecer di tengah koridor, atau selimut-selimut pasien yang sobek dan berkutu yang harus terlipat rapi di kaki mereka. Mereka sama sekali tidak peduli terhadap nasib para tawanan. Jika saya melapor sambil memberi hormat, dan menyentuh topi tawanan yang ada di atas kepala saya yang pelontos sambil menghentakkan kaki, "Gubuk nomor VI/9: 52 pasien, dua tenaga medis, dan satu dokter," mereka akan merasa puas, kemudian pergi. Namun, sampai mereka tiba—kadang-kadang beberapa jam lebih lambat dari waktu yang ditentukan, kadang-kadang mereka tidak datang sama sekali—saya dipaksa untuk terus menerus membereskan selimut, memungut potongan-potongan jerami yang jatuh dari dipan, dan berteriak pada pasien malang yang bergerak-gerak di atas tempat tidur mereka dan merusak upaya saya menjaga kerapian dan kebersihan. Perasaan apati pasien yang demam biasanya meningkat, sehingga

mereka tidak bereaksi, kecuali jika diteriaki. Bahkan cara itu pun kadang-kadang gagal, sehingga saya harus menahan diri agar tidak memukul mereka. Kemarahan seseorang akan muncul berlipat ganda jika dia dihadapkan pada perasaan apati orang lain, dan terutama jika dihadapkan pada bahaya (dalam hal ini, pemeriksaan kesehatan yang bisa datang setiap saat) yang ditimbulkannya.

Untuk menggambarkan ciri khas yang menandai kondisi psikologis dan psikopatologis dari para tawanan kamp konsentrasi, saya mungkin memberi kesan seolah-olah manusia tidak bisa terhindar, dan sepenuhnya dipengaruhi oleh lingkungannya. (Dalam hal ini struktur kehidupan kamp konsentrasi yang unik, yang memaksa para tawanan untuk menyesuaikan perilaku mereka dengan sekelompok pola perilaku tertentu). Kemudian, bagaimana dengan kebebasan manusia? Benarkah tidak ada kebebasan spiritual dalam berperilaku dan dalam bereaksi terhadap lingkungan tertentu? Benarkah teori yang mengatakan bahwa manusia hanya sekadar produk dari berbagai kondisi dan faktor lingkungan—baik yang bersifat biologis, psikologis atau sosiologis? Yang terpenting, apakah reaksi para tawanan terhadap "dunia tunggal" berupa kehidupan di kamp konsentrasi membuktikan bahwa manusia tidak dapat melarikan diri dari pengaruh lingkungannya? Apakah manusia tidak bisa memilih tindakan jika dihadapkan pada situasi seperti itu?

Kita bisa menjawab semua pertanyaan tersebut berdasarkan pengalaman maupun berdasarkan prinsip. Kehidupan di kamp konsentrasi menunjukkan bahwa manusia jelas punya pilihan dalam bertindak. Beberapa peristiwa bisa dijadikan contoh, peristiwa yang mengandung nilai kepahlawanan, yang membuktikan bahwa perasaan apati bisa diatasi, bahwa sifat lekas marah bisa ditekan. Manusia *bisa*

melestarikan sisa-sisa kebebasan spiritual, kebebasan berpikir mereka, meskipun mereka berada dalam kondisi mental dan fisik yang sangat tertekan.

Kami yang pernah tinggal di kamp konsentrasi masih mengingat para tawanan yang berjalan dari satu gubuk ke gubuk lain, berusaha menenangkan para tawanan lain, yang memberikan potongan roti mereka yang terakhir. Meskipun jumlahnya sedikit, orang-orang itu menjadi bukti yang cukup bahwa apa pun bisa dirampas dari manusia, kecuali satu: kebebasan terakhir seorang manusia—kebebasan untuk menentukan sikap dalam setiap keadaan, kebebasan untuk memilih jalannya sendiri.

Dan pilihan-pilihan seperti itu selalu ada. Setiap hari, setiap jam, kesempatan untuk memilih selalu datang, kesempatan untuk memutuskan, apakah Anda mau atau menolak menyerah pada kekuatan-kekuatan yang siap merampas kebebasan Anda yang terakhir, kebebasan batin; yang akan menentukan apakah Anda mau dipermainkan oleh keadaan, menolak kebebasan dan martabat, dan lebur menjadi seperti tawanan lain.

Ditinjau dari sudut pandang ini, reaksi mental dari para tawanan di kamp konsentrasi seharusnya tidak hanya dianggap sebagai ungkapan dari kondisi fisik dan sosiologis. Meskipun akibat kurang tidur, kurang makanan, dan berbagai bentuk tekanan mental cenderung mendorong para tawanan untuk bereaksi dengan cara-cara tertentu, analisis akhir jelas menunjukkan bahwa keputusan batinlah, dan bukan hanya pengaruh kamp, yang akhirnya menentukan akan menjadi manusia seperti apa tawanan tersebut kemudian. Karena itu, setiap manusia pada dasarnya bisa menentukan apa yang akan terjadi pada dirinya—baik

secara mental dan spiritual—bagaimanapun kondisinya saat itu. Dia bisa mempertahankan martabatnya sebagai manusia meskipun hidup di dalam kamp konsentrasi. Dostoevski pernah berkata, “Hanya satu hal yang saya takutkan: saya tidak cukup layak untuk penderitaan ini.” Kalimat tersebut kerap tebersit dalam benak saya, terutama setelah saya mengenal para martir, yang perilakunya selama di dalam kamp, penderitaan dan kematiannya, menjadi saksi bahwa kebebasan terakhir, yaitu kebebasan batin, tidak pernah bisa dirampas. Bisa dikatakan, orang-orang itu layak untuk penderitaan mereka; cara mereka menghadapi penderitaan merupakan keberhasilan batin yang sesungguhnya. Kebebasan spiritual seperti itulah—yang tidak bisa dirampas—yang membuat hidup memiliki makna dan tujuan.

Sebuah kehidupan yang aktif memberi manusia kesempatan untuk meraih nilai-nilai hidup dalam bentuk karya kreatif, sementara kehidupan yang pasif dan penuh kenikmatan memberi manusia kesempatan untuk meraih kepuasan dengan menikmati keindahan, seni, atau alam. Namun hidup yang hampir-hampir tidak diisi kreativitas dan kebahagiaan, yang hanya memberi seseorang kemungkinan untuk menerapkan sikap moral yang tinggi, bisa juga memiliki tujuan: yaitu, melalui cara orang itu menyikapi hidupnya, kehidupan yang dibatasi oleh berbagai tekanan dari luar. Dia tidak bisa menjalani hidup yang kreatif dan bahagia. Namun, bukan hanya kreativitas dan kebahagiaan saja yang bisa memberi makna. Jika hidup benar-benar memiliki makna, maka harus ada makna di dalam penderitaan. Karena penderitaan merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, meskipun penderitaan itu merupakan nasib dan dalam bentuk kematian. Tanpa penderitaan dan kematian, hidup manusia tidak sempurna.

Jika hidup benar-benar memiliki makna, maka harus ada makna di dalam penderitaan. Karena penderitaan merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, meskipun penderitaan itu merupakan nasib dan dalam bentuk kematian. Tanpa penderitaan dan kematian, hidup manusia tidak sempurna.

Cara manusia menerima nasibnya dan semua penderitaan yang terkait dengan nasib tersebut, cara dia memanggul bebannya, memberinya cukup kesempatan—bahkan dalam situasi yang paling sulit sekalipun—untuk memperdalam makna hidupnya. Dia bisa tetap berani, bermartabat, dan tidak mementingkan diri sendiri. Namun, dalam perjuangan pahit untuk mempertahankan hidup, dia juga bisa melupakan martabat kemanusiaannya, dan menjadi tidak lebih baik dari seekor binatang. Di sinilah kesempatan manusia untuk memanfaatkan atau membuang kesempatan yang muncul saat dia dihadapkan pada situasi yang sulit. Dan inilah yang akan menentukan, apakah dia layak untuk penderitaannya atau tidak.

Pemikiran seperti ini bukan pemikiran yang sama sekali tidak mendunia atau terlalu jauh dari kenyataan hidup. Memang benar, hanya sedikit orang yang bisa meraih standar moral yang tinggi seperti itu. Dari semua tawanan, hanya beberapa yang masih mempertahankan kebebasan batin mereka, dan mempertahankan nilai-nilai yang dimunculkan oleh penderitaan mereka, tetapi satu contoh pun sudah bisa menjadi bukti, bahwa kekuatan batin manusia bisa berdiri lebih tinggi dari nasib yang menimpa fisiknya. Orang-orang seperti itu tidak hanya dijumpai di kamp konsentrasi. Di mana pun manusia selalu

berhadapan dengan nasib, yang memberinya kesempatan untuk meraih sesuatu melalui penderitaannya.

Ambil contoh nasib orang yang sakit—terutama yang penyakitnya tidak bisa disembuhkan. Saya pernah membaca sepucuk surat yang ditulis oleh seorang pemuda cacat. Di dalam suratnya dia berkata pada temannya, bahwa dia baru tahu hidupnya tidak akan lama. Meskipun dia menjalani operasi, hidupnya tidak akan tertolong. Dalam suratnya dia juga menambahkan bahwa dia baru saja menonton sebuah film, tentang seorang pria yang menunggu kematian dengan berani dan bermartabat. Pemuda itu berpikir bahwa menghadapi kematian dengan cara yang sangat baik seperti itu merupakan sebuah keberhasilan besar. Sekarang —demikian tulisnya—nasib memberi saya kesempatan serupa.

Bagi kami yang pernah menonton film berjudul *Resurrection*—yang dibuat berdasarkan buku karya Tolstoy—bertahun-tahun yang lalu, mungkin punya pemikiran yang sama. Inilah takdir besar dan orang-orang besar. Bagi kami saat itu, nasib dan kesempatan besar untuk mencapai kebesaran seperti itu tidak ada. Setelah film selesai, kami pergi ke sebuah kafe terdekat, dan setelah minum secangkir kopi dan sepotong roti, pemikiran metafisik dan asing yang tebersit selintas dalam pikiran kami segera saja terlupakan. Namun, ketika kami sendiri dihadapkan pada takdir besar dan harus membuat keputusan dengan kebesaran spiritual yang setara, saat itu kami sudah melupakan resolusi masa muda kami yang dulu, dan kami pun gagal.

Mungkin, ada hari lain bagi sebagian di antara kami untuk menonton film yang sama lagi, atau film lain yang serupa. Namun, saat itu barangkali mata batin kami sudah melihat gambaran-gambaran lain; gambaran tentang orang-orang yang meraih lebih banyak dalam hidup

mereka, lebih banyak dari yang bisa ditunjukkan oleh sebuah film yang sentimental. Cerita yang terperinci tentang kebesaran batin seseorang bisa muncul dalam pikiran seseorang, seperti kisah kematian seorang wanita muda yang saya saksikan di kamp konsentrasi. Ceritanya sangat sederhana. Hanya sedikit yang bisa saya ceritakan, sehingga bisa tampak seperti khayalan saya saja; tetapi, cerita ini bagi saya bagaikan sebuah puisi.

Wanita muda ini tahu bahwa dia akan mati dalam beberapa hari. Namun, ketika saya bicara padanya, dia tampak gembira, meskipun dia tahu apa yang akan terjadi. “Saya berterima kasih, nasib yang sangat buruk ini menimpa saya,” katanya. “Dalam kehidupan yang lalu, saya benar-benar manja, dan tidak pernah secara sungguh-sungguh mencari keberhasilan spiritual.” Sambil menunjuk melalui jendela gubuk, dia berkata, “Pohon itu merupakan satu-satunya teman di tengah kesepian saya.” Melalui jendela itu dia hanya bisa melihat salah satu dahan dari sebuah pohon kenari, dan pada dahan itu tampak dua kuntum bunga yang sedang mekar. “Saya sering bicara dengan pohon tersebut,” katanya kepada saya. Saya terkejut, dan tidak tahu bagaimana menyikapi kata-katanya. Apakah dia sedang setengah sadar? Apakah dia sedang berhalusinasi? Dengan cemas saya tanyakan, apakah pohon itu menjawab. “Ya.” Apa yang dikatakan pohon itu kepadanya? Wanita itu menjawab, “Pohon itu berkata, ‘Saya di sini—saya di sini—saya adalah kehidupan, kehidupan abadi.’”

Kita sudah menyatakan sebelumnya bahwa yang bertanggung jawab atas kondisi batin para tawanan bukan hanya sebab-sebab psikofisik semata melainkan lebih karena sebuah keputusan bebas. Pengamatan terhadap kondisi kejiwaan para tawanan menunjukkan bahwa para

tawanan yang membiarkan batin mereka melepaskan nilai-nilai moral dan spiritual diri mereka pada akhirnya akan menjadi korban dari pengaruh kehidupan kamp yang cenderung merendahkan. Pertanyaan yang muncul kemudian adalah, apa yang bisa, atau yang seharusnya dilakukan seseorang agar bisa tetap berpegang pada "nilai-nilai batin" tersebut.

Para bekas tawanan, saat menuliskan atau menceritakan pengalaman mereka, sama-sama setuju bahwa dampak yang paling menyedihkan dari kehidupan kamp adalah ketidaktahuan tawanan tentang masa penahanan mereka. Seorang tawanan tidak tahu kapan dia akan dibebaskan. (Di kamp kami, membicarakan hal seperti itu benar-benar tidak ada gunanya). Kenyataannya, masa penahanan seorang tawanan kamp bukan saja tidak pasti melainkan juga tidak terbatas. Seorang psikolog ternama yang pernah mengadakan penelitian di kamp pernah berkata, kehidupan di kamp konsentrasi bisa disebut sebagai "kehidupan sementara." Kami bisa menambahkan sedikit dengan mengatakan, "kehidupan sementara tanpa batasan yang jelas."

Para tawanan baru biasanya tidak tahu apa-apa tentang kondisi kehidupan di kamp. Mereka yang kembali dari kamp-kamp lain diharuskan untuk tetap bungkam, dan beberapa tawanan yang dikirim ke kamp tertentu sama sekali tidak kembali. Saat memasuki kamp, cara berpikir seorang tawanan segera berubah. Dengan berakhirnya ketidakpastian, datang ketidakpastian terhadap titik akhir. Mustahil untuk meramalkan apakah atau kapan, jika memang terjadi, bentuk eksistensi ini akan berakhir.

Kata dari bahasa Latin *finis* memiliki dua arti: akhir atau selesai, dan sebuah tujuan untuk diraih. Seorang pria yang tidak bisa melihat akhir

dari “eksistensi sementaranya” tidak akan bisa meraih tujuan tertinggi dalam hidupnya. Dia tidak lagi hidup untuk masa depan, berbeda dengan kehidupan manusia normal. Karena itu, struktur kehidupan batinnya segera pula berubah; tanda-tanda kehancuran mulai muncul, yang kita kenali dari bagian-bagian lain kehidupan. Seorang pekerja yang kehilangan pekerjaannya, contohnya, berada dalam posisi serupa. Kehidupannya menjadi sementara, artinya, dia tidak bisa sepenuhnya hidup untuk masa depan, atau meraih sebuah sasaran. Penelitian yang dilakukan terhadap para buruh tambang yang kehilangan pekerjaan menunjukkan bahwa mereka mengalami deformasi waktu—waktu batin—sebagai akibat keadaan mereka yang menganggur. Para tawanan menderita “deformasi waktu” yang serupa. Di dalam kamp, satuan waktu yang kecil, satu hari misalnya—yang dari jam ke jam diisi dengan siksaan dan kelelahan—terasa tidak akan berakhir. Sebaliknya, satuan waktu yang lebih besar, seminggu misalnya, terasa cepat berlalu. Rekan-rekan saya setuju ketika saya katakan bahwa di dalam kamp, satu hari terasa lebih lama dari satu minggu. Betapa membingungkan pengalaman kami yang terkait dengan waktu! Sehubungan dengan ini, kami teringat pada buku karya Thomas Mann berjudul *The Magic Mountain*. Sejumlah kalimat di dalam buku itu memiliki nilai psikologis tinggi. Thomas Mann mempelajari perkembangan spiritual orang-orang yang berada dalam kondisi psikologis serupa, yaitu pasien penyakit TBC di sanatorium, yang tidak tahu kapan mereka diizinkan pulang. Mereka menjalani kehidupan serupa—tanpa masa depan dan tanpa tujuan.

Salah seorang tawanan, yang tiba setelah berjalan bersama sejumlah besar tawanan lain dari stasiun menuju kamp, pada satu kesempatan berkata kepada saya bahwa saat itu dia merasa seakan-akan sedang

berbaris di prosesi penguburannya sendiri. Dia melihat hidupnya seperti tidak memiliki masa depan. Dia menganggap hidupnya sudah berakhir dan selesai, seakan-akan dia sudah mati. Perasaan bahwa dia tidak memiliki kehidupan diperkuat oleh beberapa faktor lain. Pertama, faktor waktu; tidak terbatasnya masa penahanan benar-benar sangat terasa. Dan faktor kedua, yaitu karena sempitnya ruang tempat para tawanan. Segala sesuatu yang berada di luar pagar kawat berduri menjadi sangat jauh—tidak terjangkau dan, dalam hal tertentu, tidak nyata. Peristiwa-peristiwa dan orang-orang yang ada di luar sana, semua kehidupan normal yang ada di luar sana, seakan-akan hantu bagi para tawanan. Kehidupan luar, dalam arti sejauh yang bisa dia lihat, akan tampak seperti kehidupan yang dilihat dari mata orang yang sudah mati, yang melihat dari dunia lain.

Seseorang yang membiarkan dirinya hancur karena dia tidak bisa melihat adanya sasaran di masa depan akan mendapati dirinya memikirkan masa lalu. Dalam kaitan yang berbeda, kita pernah mengulas tentang kecenderungan untuk melihat ke masa lampau, untuk membuat masa kini, dengan segala kengeriannya, sedikit kurang nyata. Namun, dengan menghancurkan realitas masa kini, muncul bahaya yang lain. Dengan mudah orang mengabaikan kesempatan untuk menarik manfaat positif dari kehidupan kamp, padahal kesempatan itu benar-benar ada. Dengan menganggap “eksistensi sementara” kita sebagai sesuatu yang tidak nyata, para tawanan melepaskan faktor penting yang menyebabkan mereka kehilangan pegangan terhadap hidup; segala sesuatu dalam hal tertentu menjadi sia-sia. Orang-orang seperti itu lupa bahwa sering kali situasi lahiriah yang benar-benar sulitlah yang memberi seseorang kesempatan untuk mengembangkan kehidupan

spiritual di dalam dirinya. Mereka tidak menjadikan kesulitan-kesulitan hidup di kamp sebagai ujian bagi kekuatan batinnya; mereka justru tidak mengganggap serius hidup mereka dan memandang rendah kehidupan tersebut sebagai sesuatu yang tidak ada konsekuensinya. Mereka lebih suka menutup mata dan hidup di masa lalu. Bagi orang-orang seperti itu, kehidupan menjadi tidak bermakna.

Hidup seperti kunjungan ke dokter gigi. Anda selalu berpikir bahwa hal terburuk belum dimulai, padahal sebenarnya sudah berakhir.

Tentu saja, hanya sedikit orang yang mampu meraih kehidupan spiritual yang tinggi. Namun ada beberapa orang yang benar-benar memperoleh kesempatan untuk meraih kebesaran manusia meskipun melalui kegagalan duniawi dan kematian mereka. Ini adalah suatu pencapaian yang tidak akan pernah mereka raih dalam kondisi normal. Bagi kebanyakan tawanan lain, yakni mereka yang biasa-biasa saja, petuah Bismarck barangkali bisa diterapkan: “Hidup seperti kunjungan ke dokter gigi. Anda selalu berpikir bahwa hal terburuk belum dimulai, padahal sebenarnya sudah berakhir.” Hampir serupa dengan itu, kita bisa mengatakan bahwa hampir semua tawanan di kamp konsentrasi percaya bahwa kesempatan hidup mereka yang sesungguhnya telah berlalu. Namun pada kenyataannya, ada kesempatan dan ada tantangan. Seorang tawanan bisa mengubah pengalaman hidupnya menjadi kemenangan, mengubah hidupnya menjadi kemenangan batin, atau, dia bisa mengabaikan tantangan tersebut dan membiarkan dirinya hidup tanpa guna, seperti yang dilakukan kebanyakan tawanan.

Setiap upaya untuk memerangi pengaruh psikopatologis dari kehidupan kamp terhadap para tawanan dengan menerapkan metode psikoterapis atau psikohigienis harus ditujukan pada upaya untuk memperkuat batinnya dengan menunjukkan kepadanya tujuan masa depan yang bisa dia raih. Secara naluriah, beberapa tawanan mencoba menemukan tujuan masa depan masing-masing. Itulah salah satu ciri khas manusia yang aneh, bahwa dia hanya bisa hidup dengan melihat ke masa depan—*sub specei aeternitatis*. Dan inilah yang menyelamatkan manusia di saat-saat paling kritis dalam kehidupannya, meskipun kadang-kadang dia harus memaksa pikirannya untuk mencari sasaran tersebut.

Saya teringat pada pengalaman saya sendiri. Dalam kondisi hampir menangis karena kesakitan (kaki saya terasa sangat nyeri karena harus memakai sepatu yang sudah sobek), saya bersama dengan sejumlah besar tawanan berjalan dari kamp menuju tempat bekerja, tertatih-tatih sepanjang beberapa kilometer. Angin yang sangat dingin menerpa tubuh kami. Saya terus memikirkan masalah-masalah kecil yang tidak habis-habisnya melanda hidup kami yang sengsara. Apa yang akan kami makan malam ini? Jika kami memperoleh sepotong sosis ekstra, haruskah saya menukarnya dengan sepotong roti? Haruskah saya menukar rokok saya yang terakhir, yang merupakan sisa bonus yang saya terima dua minggu yang lalu, dengan semangkuk sup? Dari mana saya bisa memperoleh sepotong kawat untuk menggantikan potongan kawat yang saat ini saya jadikan tali sepatu? Bisakah saya tiba di tempat kerja pada waktunya untuk bergabung dengan rekan kerja yang biasa, atau haruskah saya bergabung dengan kelompok kerja yang lain, yang mungkin dipimpin oleh mandor yang brutal? Apa yang harus saya lakukan supaya bisa

menarik hati sang Capo, yang bisa membantu saya mendapatkan pekerjaan di kamp, sehingga saya tidak harus bekerja di tempat yang harus ditempuh melalui perjalanan panjang seperti yang saya lakukan sehari-hari?

Saya menjadi benci dengan semua masalah yang datang setiap hari dan setiap jam, yang memaksa saya hanya memikirkan hal-hal yang sepele. Saya paksakan pikiran saya memikirkan hal yang lain. Tiba-tiba saya melihat diri saya berdiri di depan ruang kuliah yang diterangi oleh cahaya lampu, hangat dan menyenangkan. Di hadapan saya, duduk sejumlah pendengar yang mendengarkan dengan penuh perhatian, di atas kursi yang dilengkapi jok yang nyaman. Saya sedang memberi kuliah tentang psikologi di kamp konsentrasi! Semua yang membuat saya tertekan saat itu menjadi objektif, dipandang dan digambarkan dari sudut pandang ilmiah. Dengan metode ini, saya berhasil mengatasi situasi yang saya hadapi, mengatasi semua penderitaan saya saat itu, dan mengamati semua penderitaan itu seolah-olah semuanya terjadi di masa lalu. Diri saya dan semua kesulitan-kesulitan saya menjadi objek penelitian psikologi ilmiah yang menarik, dan saya bertindak sebagai peneliti. Apa yang dikatakan filsuf Jerman, Spinoza, dalam bukunya yang berjudul "*Ethics*"?—"*Affectus, qui passio est, desinit esse passio simulatque eius claram et distinctam formamus ideam*." Emosi, yang sedang menderita, tidak akan lagi menderita setelah kita membuat gambaran yang jelas dan benar dari penderitaan tersebut.

Emosi, yang sedang menderita, tidak akan lagi menderita setelah kita membuat gambaran yang jelas dan benar dari penderitaan tersebut.

Tawanan yang sudah kehilangan kepercayaan akan masa depan—masa depannya sendiri—sedang menuju ke arah kehancuran. Dengan kehilangan kepercayaan terhadap masa depan, dia juga akan kehilangan pegangan spiritual; dia membiarkan dirinya hancur dan menjadi subjek dari kehancuran mental dan fisik. Biasanya, ini terjadi secara mendadak, dalam bentuk sebuah krisis, yang gejala-gejalanya sudah cukup dikenal oleh para tawanan. Kami semua takut jika momen seperti ini datang—bukan takut untuk diri sendiri, karena jelas tidak ada artinya, tetapi untuk teman-teman kami. Biasanya gejala tersebut diawali oleh penolakan pasien untuk berpakaian, untuk membersihkan diri, atau mengikuti apel di pagi hari. Bujukan, pukulan, maupun ancaman, sama sekali tidak ada efeknya. Si tawanan hanya berbaring, hampir-hampir tidak bergerak. Jika krisis ini diakibatkan oleh penyakit, orang tersebut menolak dibawa ke pondok orang sakit, atau melakukan apa pun untuk menolong dirinya sendiri. Dia menyerah begitu saja, diam, terbaring di tengah kotorannya sendiri, tidak terusik oleh apa pun.

Saya pernah dihadapkan pada sebuah tontonan dramatis yang memperlihatkan keterkaitan erat antara hilangnya kepercayaan terhadap masa depan dengan sikap menyerah yang berbahaya tersebut. F—, seorang tawanan senior, yang dulunya seorang penggubah lagu dan penyair ternama, suatu hari membuka rahasianya kepada saya: “Dokter, saya ingin mengatakan sesuatu kepada Anda. Saya bermimpi aneh. Sebuah suara berkata kepada saya bahwa saya boleh meminta sesuatu. Saya bisa menanyakan apa pun yang ingin saya ketahui, dan semua pertanyaan saya akan dijawab. Menurut Anda, apa yang saya tanyakan? Saya bertanya, kapan perang ini akan selesai untuk saya. Anda tahu

maksud saya, Dokter, untuk saya! Saya ingin tahu, kapan kita semua, kapan kamp kita, akan dibebaskan dan penderitaan kita berakhir."

"Kapan mimpi itu terjadi?" saya bertanya.

"Februari 1945," jawabnya. Saat itu awal bulan Maret.

"Apa jawaban dari suara dalam mimpi Anda?"

Dengan berbisik dia menjawab, "Tanggal 30 Maret."

Ketika F— menceritakan mimpinya kepada saya, dia masih dipenuhi harapan, dan yakin bahwa suara yang datang dalam mimpinya itu benar. Namun, ketika hari yang dijanjikan makin dekat, kabar-kabar tentang peperangan yang terdengar di kamp kami tidak menunjukkan adanya kemungkinan kami akan dibebaskan pada tanggal yang disebutkan. Pada tanggal 29 Maret, secara mendadak F— jatuh sakit dan terserang demam tinggi. Pada tanggal 30 Maret, ketika ramalan yang mengatakan bahwa perang dan penderitaan akan berakhir baginya, dia mulai mengigau dan kehilangan kesadaran. Pada tanggal 31 Maret, dia meninggal. Dari gejala-gejala yang tampak dari luar, dia meninggal karena tifus.

Mereka yang tahu betapa erat keterkaitan antara pikiran manusia—keberanian dan harapan, atau ketiadaan keduanya—dengan kondisi imunitas tubuhnya akan memahami bahwa hilangnya harapan dan keberanian secara mendadak dapat membawa dampak yang mematikan. Penyebab utama kematian teman saya adalah tidak terpenuhinya harapan tentang pembebasan dirinya, sehingga dia benar-benar kecewa. Secara mendadak hal ini menurunkan ketahanan tubuhnya terhadap bahaya laten infeksi tifus. Kepercayaannya terhadap masa depan dan keinginannnya untuk hidup menjadi lumpuh, dan tubuhnya menjadi korban penyakit—dengan demikian, suara yang datang dalam mimpinya ternyata benar adanya.

Kasus tersebut dan kesimpulan yang ditarik berdasarkan itu, selaras dengan fakta lain yang ditunjukkan kepada saya oleh dokter kepala di kamp konsentrasi kami. Tingkat kematian di kamp konsentrasi pada minggu-minggu antara Natal 1944 dan Tahun Baru 1945 meningkat lebih dari yang pernah terjadi sebelumnya. Menurut pendapatnya, meningkatnya angka kematian tersebut bukan karena kondisi kerja yang makin berat atau berkurangnya pasokan makanan atau perubahan cuaca atau adanya wabah baru. Penyebabnya sederhana. Kebanyakan tawanan secara naif berharap bahwa saat Natal tiba mereka akan kembali berada di rumah. Ketika Natal semakin dekat dan belum juga muncul tanda-tanda yang menggembirakan, para tawanan mulai kehilangan keberanian dan tenggelam oleh kekecewaan. Kondisi ini membawa dampak yang membahayakan bagi daya tahan tubuh mereka, dan akibatnya sebagian besar tawanan meninggal.

Kita tidak perlu berharap sesuatu dari hidup, sebaliknya, biarkan hidup mengharapkan sesuatu dari diri kita.

Seperti yang pernah dibahas sebelumnya, setiap upaya untuk mengembalikan kekuatan batin tawanan kamp harus diawali dengan menunjukkan kepadanya tujuan hidupnya di masa depan. Kata-kata Nietzsche, "*He who has a* why *to live for can bear with almost any* how" (Dia yang memiliki *mengapa* untuk hidup bisa menanggung hampir semua *bagaimana*), bisa dijadikan moto utama dalam menerapkan tindakan psikoterapis dan psikohigienis terhadap para tawanan. Setiap kali kesempatan seperti itu muncul, orang harus mencari suatu alasan (*mengapa*)—sebuah tujuan—bagi hidupnya, untuk memperkuat dirinya

agar bisa menanggung caranya (*bagaimana*) yang menyedihkan dalam menjalankannya. Betapa malang mereka yang tidak lagi melihat makna, sasaran, atau tujuan dalam hidupnya, sehingga mereka tidak melihat alasan untuk terus hidup. Tak lama lagi orang itu pun gagal. Jawaban khas yang diberikan orang seperti itu jika mereka diberi semangat adalah, “Tidak ada lagi yang saya harapkan dari hidup ini.” Jawaban apa yang bisa diberikan kepada orang yang menyerah seperti itu?

Makna hidup berbeda untuk setiap manusia, dan berbeda pula dari waktu ke waktu. Karena itu, kita tidak bisa merumuskan makna hidup secara umum.

Yang benar-benar dibutuhkan adalah perubahan mendasar dalam menyikapi hidup. Kita sendiri harus belajar, dan kemudian mengajari orang yang sedang putus asa tersebut, bahwa kita tidak perlu berharap sesuatu dari hidup, sebaliknya, biarkan hidup mengharapkan sesuatu dari diri kita. Kita harus berhenti bertanya tentang makna hidup, dan membiarkan kita ditanyai oleh hidup—setiap hari dan setiap jam. Jawabannya tidak boleh hanya berbentuk ucapan atau niat, tetapi harus dituangkan dalam tindakan dan perilaku yang benar. Hal yang paling utama dalam hidup adalah bertanggung jawab untuk menemukan jawaban-jawaban yang tepat dari semua permasalahan hidup, dan menyelesaikan tugas-tugas yang terus-menerus disodorkan oleh hidup kepada masing-masing individu.

Dengan kata lain, makna hidup berbeda untuk setiap manusia, dan berbeda pula dari waktu ke waktu. Karena itu, kita tidak bisa merumuskan makna hidup secara umum. Pertanyaan-pertanyaan

tentang makna hidup tidak dapat dijawab dengan pernyataan universal. “Hidup” bukan sesuatu yang samar, melainkan sesuatu yang sangat nyata dan konkret, begitu juga dengan tugas-tugas hidup yang juga sangat nyata dan konkret. Semua itu membentuk takdir manusia, yang berbeda dan unik untuk setiap individu. Tidak ada manusia dan tidak ada takdir yang bisa dibandingkan dengan manusia atau takdir yang lain. Tidak ada situasi yang berulang, dan setiap situasi harus ditanggapi dengan reaksi yang berbeda. Kadang-kadang, situasi yang dihadapi seseorang mengharuskan dia membentuk nasibnya sendiri melalui tindakan. Di lain waktu, lebih menguntungkan bagi dia untuk merenungkan dan menyadari aset-aset yang dia miliki melalui perenungan. Ada kalanya, manusia hanya perlu menerima nasibnya dan menanggung bebannya. Setiap situasi ditandai oleh sifatnya yang unik, dan selalu hanya ada satu jawaban yang tepat untuk setiap permasalahan yang dihadapi.

Jika seseorang ditakdirkan untuk hidup menderita, dia harus menerima penderitaan tersebut sebagai tugasnya; tugas yang tunggal dan unik. Dia harus menyadari kenyataan bahwa bahkan di dalam penderitaannya dia tetap unik dan hanya satu-satunya di jagat raya. Tidak ada orang yang bisa mengurangi atau menanggung penderitaannya. Kesempatannya yang unik terletak pada caranya menanggung beban tersebut.

Bagi kami, para tawanan, semua pemikiran tersebut bukan sekadar spekulasi yang jauh dari kenyataan. Itulah satu-satunya pemikiran yang bisa membantu kami. Pemikiran seperti itu menjauhkan kami dari rasa putus asa, meskipun kelihatannya tidak ada kesempatan untuk keluar dari kamp dalam keadaan hidup. Sudah lama kami tidak lagi

mempertanyakan tentang makna hidup, sebuah pertanyaan naif yang mengartikan hidup sebagai upaya untuk meraih tujuan tertentu melalui penciptaan sesuatu yang bernilai. Bagi kami, makna hidup mencakup siklus kehidupan dan kematian yang lebih lebar, yakni penderitaan dan kematian yang datang secara perlahan-lahan.

Tidak ada manusia dan tidak ada takdir yang bisa dibandingkan dengan manusia atau takdir yang lain. Tidak ada situasi yang berulang, dan setiap situasi harus ditanggapi dengan reaksi yang berbeda.

Begitu makna penderitaan mulai dipahami, kami menolak untuk mengurangi atau meringankan siksaan-siksaan kamp dengan mengabaikan semua itu, atau dengan memendam khayalan kosong atau optimisme yang palsu. Penderitaan telah menjadi tugas, dan kami tidak akan mengabaikan tugas tersebut. Kami menyadari adanya kesempatan-kesempatan tersembunyi untuk meraih keberhasilan, kesempatan yang mendorong penyair Rilke menulis, "*Wie viel ist aufzuleiden!*" (Berapa banyak penderitaan yang harus dijalani!). Rilke bicara tentang "menjalani penderitaan" seperti orang bicara tentang "menjalani pekerjaan". Ada cukup banyak penderitaan yang harus kita jalani. Karenanya, kita perlu menghadapi seluruh penderitaan kita, dan berusaha meminimalkan perasaan lemah dan takut. Namun, kita juga tidak perlu malu untuk menangis, karena air mata merupakan saksi dari keberanian manusia yang paling besar, yakni keberanian untuk menderita. Hanya sedikit orang yang menyadari hal ini. Dengan malu-malu, beberapa orang mengakui bahwa kadang-kadang mereka menangis tersedu-sedu, seperti

seorang rekan saat saya tanya bagaimana dia mengatasi edema yang dideritanya. Dia menjawab, “Saya mengeluarkan rasa sakit dari tubuh saya dengan menangis.”

Tindakan psikoterapis atau psikohigienis awal yang lunak, jika memang dimungkinkan dilakukan di kamp, biasanya bersifat individual atau kolektif. Tindakan psikoterapis individual terhadap seseorang biasanya berupa “prosedur untuk menyelamatkan hidup.” Tindakan ini biasanya terkait dengan pencegahan upaya bunuh diri. Aturan kamp melarang keras seorang tawanan untuk mencegah tawanan lain yang ingin bunuh diri. Sebagai contoh, seorang tawanan dilarang keras memotong tali jika ada tawanan lain yang berupaya menggantung diri. Karena itu, harus dicegah agar upaya bunuh diri tidak terjadi.

Saya ingat dua upaya percobaan bunuh diri, yang kasusnya hampir serupa. Kedua tawanan tersebut sama-sama mengatakan lebih dahulu bahwa mereka akan bunuh diri. Keduanya sama-sama mengajukan argumen yang khas—mereka tidak bisa lagi mengharapkan apa pun dari hidup. Dalam kedua kasus tersebut, kami harus membuat keduanya sadar bahwa hidup masih mengharapkan sesuatu dari mereka; sesuatu di masa depan mengharapkan sesuatu dari mereka. Tawanan pertama ternyata masih memiliki seorang anak yang sangat dia sayangi, yang menunggunya di sebuah negara asing. Untuk tawanan kedua, alasan yang kami temukan bukan manusia. Pria ini seorang ilmuwan yang telah menulis beberapa buku yang masih harus diselesaikan. Pekerjaan itu tidak bisa dilanjutkan oleh orang lain, seperti juga kasih sayang tawanan pertama kepada anaknya tidak bisa digantikan oleh siapa pun.

Keunikan dan kekhasan yang mencirikan setiap manusia dan memberi makna bagi hidupnya tidak hanya tecermin dalam rasa cintanya

terhadap manusia lain tetapi juga dalam karya-karya kreatifnya. Jika kemustahilan untuk menggantikan dirinya disadari, maka akan muncul tanggung jawab dari orang tersebut terhadap hidupnya dan kelangsungan hidupnya. Seorang manusia yang menyadari tanggung jawabnya terhadap manusia lain yang menunggunya dengan kasih sayang, atau tanggung jawabnya terhadap pekerjaan yang belum selesai, tidak akan pernah bisa mengabaikan hidupnya. Dia tahu “mengapa” ia hidup, dan akan mampu menghadapi “bagaimana” dalam bentuk apa pun.

Kesempatan untuk melaksanakan psikoterapi kolektif di dalam kamp tentunya sangat terbatas. Perbuatan yang tepat lebih efektif daripada kata-kata. Seorang tawanan senior yang tidak berpihak pada penguasa, melalui sikapnya yang adil dan mendukung, membawa dampak moral yang seribu kali lebih besar terhadap para tawanan yang ada di bawah kekuasaannya. Tindakan langsung selalu lebih efektif daripada kata-kata. Tetapi, ada saatnya kata-kata bisa juga efektif jika ada kesiapan mental untuk mendengarkan yang diperkuat oleh kondisi luar. Saya ingat sebuah kejadian yang memberi saya kesempatan untuk melakukan tindakan psikoterapi kolektif terhadap rekan-rekan tawanan yang tinggal satu gubuk dengan saya, karena meningkatnya kebutuhan untuk mendengarkan akibat sebuah situasi khusus.

Hari itu merupakan hari yang buruk. Saat apel pagi, diumumkan tentang bentuk-bentuk tindakan yang mulai saat itu dianggap sebagai sabotase, dan pelakunya bisa dijatuhi hukuman gantung. Salah satu bentuk tindakan sabotase tersebut misalnya memotong sebagian selimut tua kami (biasanya untuk membebat pergelangan kaki), dan beberapa bentuk “pencurian” kecil yang lain. Beberapa hari sebelumnya,

seorang tawanan yang setengah kelaparan mendobrak gudang penyimpanan kentang dan mencuri beberapa kilogram kentang. Pencurian itu diketahui, dan para tawanan pun tahu siapa "malingnya." Ketika penguasa kamp mendengar tentang kejadian itu, mereka memerintahkan agar orang yang bersalah diserahkan, atau seluruh penghuni kamp tidak akan mendapat jatah makanan selama satu hari. Tentu saja ke-2.500 tawanan lebih memilih untuk berpuasa.

Malam harinya, dalam keadaan berpuasa, kami terbaring di gubuk kami yang terbuat dari tanah dengan perasaan sangat tertekan. Hanya sedikit tawanan yang berbicara, dan setiap ucapan terdengar mengesalkan. Keadaan menjadi bertambah buruk ketika lampu padam. Kemarahan kami mencapai titik yang paling rendah. Untunglah tawanan senior di gubuk kami adalah pria yang bijak. Dia mengajak kami membahas semua masalah yang kami pikirkan saat itu. Dia bicara tentang rekan-rekan tawanan yang meninggal selama beberapa hari terakhir, baik karena sakit maupun karena bunuh diri. Namun dia juga menyinggung tentang kemungkinan alasan sebenarnya di balik kematian mereka: hilangnya harapan. Dia berpendapat, harus ada cara untuk mencegah jatuhnya korban-korban yang lain. Kemudian, dia meminta saya untuk memberikan nasihat.

Hanya Tuhan yang tahu, saya sedang tidak ingin memberikan ceramah psikologis atau berdakwah—menawarkan semacam perawatan medis bagi jiwa mereka. Saya kedinginan dan lapar, mudah marah dan lelah, tetapi saya harus berusaha dan memanfaatkan kesempatan yang unik ini. Saat itu, dorongan semangat benar-benar diperlukan, lebih dari sebelumnya.

Jadi, saya mulai dengan menguraikan beberapa kalimat penghiburan kecil. Saya katakan, bahwa bahkan di Eropa ini, di musim dingin keenam sejak pecahnya Perang Dunia Kedua, situasi yang kami hadapi bukan situasi yang paling buruk. Saya meminta setiap orang untuk bertanya kepada dirinya sendiri, kehilangan terbesar apa yang mereka derita sampai saat itu, yang tidak bisa tergantikan. Saya menduga bahwa untuk sebagian besar tawanan, kehilangan tersebut tidak terlalu besar. Mereka yang masih hidup, masih punya alasan untuk berharap. Kesehatan, keluarga, kebahagiaan, kemampuan profesional, harta benda, kedudukan sosial—semua itu bisa diperoleh kembali atau diperbaiki. Bagaimana pun, tulang-belulang kami masih utuh. Apa pun yang kami alami saat ini masih bisa menjadi aset di masa depan. Kemudian saya mengutip kata-kata Nietzsche: *"Was mich nicht umbringt, macht mich stärker*." (Segala sesuatu yang tidak membunuh saya, membuat saya jadi lebih kuat).

Kemudian saya bicara tentang masa depan. Saya katakan, bahwa bagi yang berpikiran objektif, masa depan mungkin tampak tidak membawa harapan. Saya katakan, bahwa setiap tawanan pasti bisa memperkirakan, betapa kecil kemungkinannya untuk tetap hidup. Saya juga katakan kepada mereka, bahwa meskipun penyakit tifus belum mewabah di kamp kami, saya memperkirakan bahwa kesempatan saya untuk hidup hanya sekitar satu berbanding dua puluh. Meskipun demikian, saya tidak akan kehilangan harapan dan menyerah. Karena tidak ada orang yang tahu apa yang akan terjadi di masa depan, bahkan dalam satu jam ke depan sekalipun. Meskipun kami tidak bisa mengharap terjadinya peristiwa militer yang mengejutkan dalam beberapa hari ke depan, tidak ada orang yang lebih tahu selain dari kami yang hidup di dalam kamp

konsentrasi, bahwa kesempatan bisa terbuka secara mendadak, setidaknya untuk setiap tawanan. Misalnya, seorang tawanan bisa saja, tanpa diduga, dipindahkan ke dalam kelompok kerja dengan kondisi kerja yang baik—keadaan seperti ini bisa dikategorikan sebagai "keberuntungan" tawanan.

Tetapi, saya tidak hanya bicara soal masa depan dan tabir yang menutupinya. Saya juga menyinggung tentang masa lalu dengan semua kebahagiaannya, dan bagaimana sinar kebahagiaan tersebut tetap menerangi kegelapan saat ini. Sekali lagi saya mengutip kata-kata seorang penyair—supaya saya tidak terdengar seperti orang yang sedang berkhotbah—yang berbunyi, *"Was Du erlebst, kann keine Macht der Welt Dir rauben*." (Tidak ada satu kekuatan pun di bumi ini yang bisa merampas darimu pengalaman hidup yang sudah kamu jalani). Tidak hanya pengalaman, tetapi juga semua perbuatan kita, gagasan hebat yang mungkin pernah kita pikirkan dan semua penderitaan kita, semua itu tidak akan hilang, meskipun sudah berlalu; semuanya bisa dihidupkan kembali. Sesuatu di masa lalu itu juga suatu bentuk kehidupan, malah barangkali kehidupan yang paling pasti.

Kemudian saya bicara tentang banyaknya kesempatan untuk memberi makna pada hidup. Saya katakan kepada rekan-rekan (yang terbaring tanpa bergerak, meskipun sekali-sekali terdengar tarikan napas panjang) bahwa hidup manusia, dalam keadaan apa pun, tidak pernah kehilangan maknanya, dan bahwa makna yang tak terhingga dari hidup ini meliputi penderitaan yang secara perlahan membawa kematian, kemelaratan, dan kematian. Saya meminta kepada para makhluk malang yang mendengarkan saya dengan penuh perhatian di tengah kegelapan gubuk untuk menyadari betapa gentingnya posisi kami. Mereka tidak boleh

kehilangan harapan dan harus tetap menjaga keteguhan hati sekaligus yakin, bahwa kesia-siaan kami tidak akan mengurangi kewibawaan dan maknanya. Saya katakan bahwa ada seseorang yang memandang masing-masing dari kita dari atas di saat-saat yang sulit ini—seorang teman, seorang istri, seseorang yang masih hidup atau sudah mati, atau Tuhan—dan orang tersebut berharap kita tidak mengecewakannya. Dia berharap kita menjalani penderitaan dengan bangga—tidak dengan cara yang menyedihkan—karena tahu bagaimana caranya mati.

Kita perlu menghadapi seluruh penderitaan kita, dan berusaha meminimalkan perasaan lemah dan takut. Tetapi, kita juga tidak perlu malu untuk menangis, karena air mata merupakan saksi dari keberanian manusia yang paling besar, yakni keberanian untuk menderita.

Dan terakhir, saya bicara tentang pengorbanan kami, yang memiliki makna tersendiri di setiap kasus. Pengorbanan kami mungkin tampak tidak berguna jika ditinjau dari sudut pandang dunia normal, dunia yang didasarkan pada keberhasilan materi. Kenyataannya, pengorbanan kami sungguh-sungguh memiliki makna. Dengan terus terang saya berkata, sebagian besar dari kami yang punya keyakinan agama bisa dengan mudah memahami itu. Saya ceritakan kepada mereka tentang seorang teman yang sejak pertama memasuki kamp telah mencoba membuat perjanjian dengan surga, bahwa penderitaan dan kematiannya harus bisa menjauhkan orang-orang yang dia cintai dari akhir yang menyakitkan. Untuk pria tersebut, penderitaan dan kematian sangat

bermakna; pengorbanannya memiliki makna yang sangat dalam. Dia tidak mau mati sia-sia. Tidak satu pun dari kita yang menginginkannya.

Tujuan dari ceramah saya adalah menemukan makna sepenuhmya dari hidup kami, pada saat itu juga dan di tempat itu juga, di gubuk kami dan di dalam situasi yang praktis tidak memberi harapan. Saya lihat bahwa upaya saya ternyata berhasil. Ketika lampu gubuk menyala kembali, saya melihat tubuh-tubuh kurus rekan-rekan saya tertatih-tatih mendekati saya dengan mata yang basah oleh air mata. Harus diakui, saya jarang punya kekuatan batin untuk melakukan kontak dengan teman-teman sependeritaan dan saya pasti sudah kehilangan banyak kesempatan untuk melakukan hal tersebut.

Sekarang kita tiba pada tahap ketiga dari reaksi mental seorang tawanan: kondisi psikologis tawanan tersebut setelah dibebaskan. Sebelum membahas hal tersebut, pertama-tama kita akan membahas pertanyaan yang paling sering diajukan seorang psikolog, terutama jika dia sendiri mengalami langsung semua peristiwa tersebut: Menurut pendapat Anda, bagaimana kondisi psikologis kejiwaan dari para penjaga kamp? Bagaimana mungkin manusia yang terdiri dari darah dan daging bisa memperlakukan para tawanan seburuk itu? Setelah mendengar cerita-cerita tersebut dan setelah percaya bahwa semua itu benar-benar terjadi, orang akan bertanya, bagaimana hal seperti itu secara psikologis bisa terjadi. Untuk menjawab pertanyaan di atas secara singkat, ada beberapa hal yang harus dikemukakan.

Pertama, beberapa penjaga memang memiliki sifat sadis; sadis dalam artian klinis yang sesungguhnya.

Kedua, orang-orang yang memiliki sifat sadis akan dipilih jika kelompok penjaga yang benar-benar kejam dibutuhkan.

Para tawanan akan sangat gembira jika saat berada di lokasi kerja mereka diperbolehkan menghangatkan diri selama beberapa menit (setelah bekerja dua jam di tengah udara beku) di depan tungku kecil yang dinyalakan dengan membakar beberapa ranting dan batang pohon. Tetapi, selalu ada sejumlah mandor yang senang merampas kegembiraan tersebut dari kami. Mereka bukan saja tampak gembira saat melarang kami berdiri di depan tungku, mereka bahkan mematikan dan melemparkan tungku dan nyala apinya yang indah ke atas tumpukan salju! Jika seorang serdadu SS membenci tawanan tertentu, selalu ada orang khusus di dalam kelompoknya yang sangat suka dan sangat ahli dalam teknik penyiksaan, dan kepada merekalah si tawanan akan dikirimkan.

Ketiga, perasaan kebanyakan penjaga sudah bebal setelah bertahun-tahun menyaksikan berbagai metode penyiksaan yang brutal, yang dosisnya terus menerus bertambah. Orang-orang yang moral dan mentalnya sudah mengeras ini setidaknya menolak untuk ikut aktif dalam melakukan penyiksaan yang sadis. Tetapi, mereka tidak menghalangi orang lain melakukannya.

Keempat, harus diakui bahwa bahkan di antara para penjaga, ada beberapa yang iba melihat penderitaan kami. Saya hanya akan menceritakan salah satu contoh, yaitu seorang komandan kamp dari tempat saya dibebaskan. Setelah kami semua bebas, baru diketahui bahwa—hanya dokter kamp, yang juga seorang tawanan yang tahu tentang hal ini—komandan kamp ini mengeluarkan uang yang tidak sedikit dari kantongnya sendiri untuk membeli obat-obatan bagi para tawanan dari kota terdekat.[1] Sebaliknya, pengawas kamp paling senior, yang juga seorang tawanan, lebih kejam daripada serdadu SS mana pun.

Dia sering memukuli tawanan lain setiap ada kesempatan, sementara komandan kamp yang saya sebut di atas, seingat saya, tidak pernah menyentuh kami.

Pengalaman puncak dari semuanya, untuk orang-orang yang kembali ke rumah, adalah munculnya perasaan indah, bahwa setelah semua penderitaan yang dia jalani, tidak ada lagi yang perlu dia takutkan—kecuali Tuhannya.

Jelas bahwa pengetahuan kita tentang seseorang, apakah dia serdadu SS atau tawanan, tidak berarti apa-apa. Kebaikan manusia bisa ditemukan pada setiap kelompok, meskipun di dalam kelompok yang secara keseluruhan kita kutuk sekalipun. Batas-batas kelompok seringkali saling berimpit, dan kita tidak bisa menyederhanakan masalah dengan mengatakan bahwa kelompok ini terdiri dari setan, sedangkan kelompok itu terdiri dari malaikat. Jika ada penjaga atau mandor yang bersikap baik terhadap tawanan, apalagi di tengah pengaruh-pengaruh kehidupan kamp, maka orang tersebut memang jelas berbeda. Sebaliknya, seorang tawanan yang memperlakukan sesama tawanan dengan buruk, pasti lebih tercela. Jelas, ketiadaan moral seperti itu membuat tawanan lain membencinya, sebaliknya, mereka akan tersentuh menerima kebaikan kecil dari para penjaga. Saya ingat bagaimana seorang mandor, secara diam-diam, memberi saya sepotong roti yang saya yakin diambil dari jatah makan paginya. Bukan hanya sepotong kecil roti yang membuat saya menangis saat itu, melainkan

“sesuatu” yang manusiawi yang juga diberikan orang itu kepada saya—kata-kata dan tatapan mata yang menyertai pemberian tersebut.

Dari semua cerita tersebut, kita bisa menarik pelajaran bahwa hanya ada dua ras manusia di dunia ini, yaitu “ras baik” dan “ras buruk.” Kedua ras ini bisa ditemukan di mana pun; mereka ada dalam setiap kelompok masyarakat. Tidak ada kelompok yang hanya terdiri dari satu “ras”, yang baik atau yang buruk saja. Dengan begitu, tidak ada kelompok “murni satu ras”—itu sebabnya, kadang-kadang kita menemukan penjaga yang baik hati di antara para penjaga kamp lainnya.Kehidupan di kamp konsentrasi merobek jiwa manusia dan membuka kedalaman isi hatinya. Apakah mengherankan jika jauh di dalam lubuk hati manusia kita menemukan berbagai kualitas manusia yang merupakan perpaduan antara baik dan jahat? Celah yang memisahkan baik dari jahat, yang ada dalam setiap manusia, menembus sampai kedalaman batin yang paling dalam, dan meskipun celah tersebut terkubur dalam sebuah ngarai yang sangat dalam, kehidupan kamp konsentrasi akan menguaknya dan memunculkannya.

Dan sekarang kita menuju babak terakhir dalam psikologi kamp konsentrasi—psikologi para tawanan yang telah dibebaskan. Dalam menggambarkan pengalaman di saat-saat pembebasan, yang pastinya bersifat pribadi, kita kembali ke suasana pagi hari saat bendera putih dikibarkan di atas pintu gerbang kamp. Berhari-hari sebelumnya, para tawanan terus menerus dilanda ketegangan tinggi. Ketegangan batin ini segera disusul oleh perasaan yang benar-benar santai. Tetapi tidak benar juga jika orang berpikir bahwa kami langsung dilanda suka cita. Kalau begitu, apa yang terjadi pada saat itu?

Dengan langkah-langkah berat kami para tawanan menyeret tubuh kami menuju pintu gerbang kamp. Dengan takut-takut kami melihat berkeliling dan saling menatap penuh tanda tanya. Kemudian kami mencoba berjalan beberapa langkah ke luar dari kamp. Kali ini tidak ada perintah yang diteriakkan ke arah kami, kami juga tidak perlu membungkuk cepat untuk menghindari pukulan atau tendangan. Tidak! Kali ini para penjaga malah menawari kami rokok! Awalnya kami hampir-hampir tidak mengenali mereka. Mereka telah buru-buru berganti pakaian dengan pakaian sipil. Perlahan-lahan, kami berjalan menyusuri jalan keluar dari kamp. Sebentar saja kaki kami terasa sakit dan siap untuk menekuk. Tetapi kami terus saja berjalan tertatih-tatih; kami ingin melihat keadaan seputar kamp untuk pertama kalinya melalui mata seorang manusia bebas. “Kebebasan”—kami mengulang-ulang kata itu dalam hati, tetapi kami masih belum sepenuhnya mengerti. Kami sudah terlalu sering mengucapkannya selama bertahun-tahun saat kami memimpikannya, sehingga kata itu menjadi kehilangan maknanya. Realitasnya tidak mampu menembus kesadaran kami; kami tidak bisa memahami fakta bahwa kebebasan sudah menjadi milik kami.

Kami sampai ke tengah padang yang ditumbuhi bunga-bungaan. Kami melihat dan menyadari adanya bunga-bunga di tempat itu, tetapi kami tidak merasakan apa pun tentang bunga-bunga itu. Percikan rasa gembira baru muncul ketika kami melihat seekor ayam jantan dengan bulunya yang berwarna-warni. Itu pun masih dalam bentuk percikan; kami belum menjadi bagian dari dunia ini.

Malam harinya, ketika kami bertemu kembali di gubuk kami, seorang tawanan bertanya diam-diam kepada tawanan yang lain, “Katakan, apakah kamu gembira hari ini?”

Yang ditanya, dengan perasaan malu karena dia tidak sadar bahwa kami semua merasakan hal yang sama, menjawab, “Sebenarnya tidak!” Kami benar-benar kehilangan kemampuan untuk merasa gembira, dan harus mempelajarinya kembali secara perlahan.

Secara psikologis, apa yang terjadi pada tawanan yang baru dibebaskan lazim disebut “depersonalisasi.” Semua tampak tidak nyata, tidak mungkin, seperti dalam mimpi. Kami tidak percaya semua itu nyata. Betapa seringnya kami selama beberapa tahun terakhir dibohongi oleh mimpi-mimpi! Kami bermimpi bahwa hari pembebasan telah tiba, bahwa kami telah dibebaskan, kembali ke rumah, menyalami teman-teman, memeluk istri kami, duduk di depan meja dan mulai menceritakan semua pengalaman kami—bahkan mengenai bagaimana kami sering membayangkan hari pembebasan itu sendiri di dalam mimpi-mimpi kami. Dan tiba-tiba saja, suara peluit merasuk telinga kami, tanda bahwa kami harus bangun dan impian-impian kami tentang kebebasan pun berakhir. Dan sekarang mimpi itu telah menjadi kenyataan. Tapi bisakah semua ini kami percayai?

Hambatan tubuh lebih sedikit daripada hambatan pikiran. Sejak detik pertama, tubuh memanfaatkan kebebasan tersebut dengan baik. Dia mulai makan dengan rakus, selama berjam-jam, berhari-hari, bahkan pada tengah malam. Sangat menakjubkan betapa banyak jumlah makanan yang bisa dikonsumsi seseorang. Dan ketika salah seorang tawanan diundang oleh seorang petani baik hati yang tinggal di sekitar kamp, dia akan makan, terus makan, dan kemudian minum kopi, yang membuat lidahnya melemas, dan dia pun mulai bicara, kadang-kadang selama berjam-jam. Beban yang ada dalam pikirannya selama bertahun-tahun akhirnya terlepas. Orang yang mendengarkan dia berbicara pasti

mengira bahwa dia *harus* bicara, bahwa keinginannya untuk bicara tidak dapat ditolaknya. Saya kenal beberapa orang yang mengalami tekanan dalam waktu pendek (misalnya, saat dia diperiksa oleh anggota Gestapo—serdadu rahasia Nazi Jerman); orang-orang itu memperlihatkan reaksi serupa. Setelah beberapa hari berlalu, bukan hanya lidah yang terbebas, tetapi juga sesuatu di dalam dirinya yang ikut menerobos keluar; tiba-tiba saja perasaannya mendobrak belenggu-belenggu asing yang selama ini memenjarakannya.

Suatu hari, beberapa hari setelah pembebasan, saya berjalan menyusuri desa, menelusuri padang rumput yang penuh ditumbuhi bunga-bunga, bermil-mil menuju kota pasar yang dekat dengan kamp. Beberapa ekor burung terbang ke angkasa, dan saya bisa mendengarkan kicauan mereka yang gembira. Sejauh beberapa mil, tidak ada satu orang pun yang tampak; tidak ada apa pun kecuali bumi dan langit yang terhampar dan suara kicau burung yang riang serta ruang yang bebas. Saya berhenti, menatap ke sekeliling saya, kemudian menengadah ke angkasa—dan akhirnya saya berlutut. Saat itu, hanya sedikit yang saya ketahui tentang diri saya, maupun tentang dunia—hanya ada satu kalimat yang tebersit dalam pikiran saya—kalimat yang selalu sama: "Saya memanggil Tuhan dari penjara saya yang sempit dan Dia menjawab saya di kebebasan ruang."

Saya tidak ingat, berapa lama saya berlutut di sana dan mengulang-ulang kalimat tersebut. Tetapi saya tahu bahwa sejak hari itu, pada jam itu, saya memulai sebuah kehidupan yang baru. Saya maju selangkah demi selangkah, sampai saya menjadi manusia kembali.

Jalan keluar dari tekanan mental akut yang melanda tawanan selama hari-hari terakhir di kamp (sejak terjadinya pertempuran urat syaraf

sampai munculnya kedamaian mental) jelas tidak bebas dari hambatan. Salah jika orang berpikir bahwa seorang tawanan yang baru dibebaskan tidak lagi membutuhkan perawatan spiritual. Harus diperhitungkan, bahwa orang yang hidup di bawah tekanan mental yang sangat besar untuk jangka waktu panjang pasti akan menghadapi bahaya sesaat setelah dia dibebaskan, terutama karena tekanan tersebut dilepaskan secara mendadak. Bahaya tersebut (dalam kaitannya dengan kesehatan psikologis) merupakan mitra psikologis dari kegilaan. Seperti bahaya yang mengancam kesehatan fisik seorang penyelam bawah laut jika dia meninggalkan lokasi penyelamannya secara mendadak (tempat dengan tekanan air sangat besar), seseorang yang secara tiba-tiba dibebaskan dari tekanan mental dapat menderita kerusakan pada kesehatan moral dan spiritualnya.Selama fase psikologis tersebut akan tampak bahwa orang yang sifatnya berjenis lebih primitif tidak mampu melepaskan diri dari pengaruh kebrutalan yang menyelimuti mereka selama hidup di kamp. Sekarang, setelah bebas, mereka berpikir bahwa mereka bisa menggunakan kebebasan mereka secara semena-mena dan serampangan. Satu-satunya yang berubah untuk orang-orang seperti itu adalah, mereka sekarang menjadi penindas, bukan yang tertindas. Mereka menjadi penggerak, bukan obyek, dari kekuatan dan ketidakadilan. Mereka mencari pembenaran atas tingkah laku mereka berdasarkan pengalaman mereka yang mengerikan. Tingkah laku ini sering kali muncul dalam tindakan-tindakan yang sangat sepele. Seorang teman dan saya suatu hari sedang berjalan melintasi sebuah lapangan ke arah kamp. Secara mendadak kami tiba di sebuah ladang yang dtumbuhi tanaman benih yang baru saja tumbuh. Secara otomatis, saya menghindari ladang tersebut, tetapi si teman menarik saya dengan

tangannya dan menyeret saya untuk berjalan melintasi ladang tersebut. Saya menggumamkan protes bahwa kami tidak boleh menginjak tanaman yang masih muda tersebut. Dia menjadi kesal dan menatap saya dengan pandangan marah, kemudian berteriak, “Jangan katakan itu! Tidak cukupkah apa yang sudah dirampas dari kita? Istri dan anak saya mati di kamar gas—belum lagi hal-hal yang lain—dan sekarang Anda melarang saya menginjak beberapa tangkai gandum!”

Hanya dengan kesabaranlah orang-orang seperti itu bisa dibimbing kembali untuk menyadari kebenaran yang sederhana, bahwa tidak ada orang yang berhak bertindak semena-mena, meskipun dirinya telah diperlakukan dengan semena-mena. Kami harus berjuang untuk membuat mereka menyadari kebenaran tersebut, jika tidak, akhirnya akan lebih buruk dari hancurnya beberapa ribu tangkai gandum. Saya masih ingat seorang tawanan yang mengacungkan tangan kananya di depan muka saya sambil berkata, “Biarlah tangan ini dipotong jika saya tidak melumurinya dengan darah saat saya tiba di rumah.” Saya ingin menegaskan bahwa orang yang mengucapkan sumpah tersebut bukan orang yang jahat. Dia teman terbaik saya di kamp dan sesudahnya.

Selain penurunan moral akibat terlepasnya beban mental secara mendadak, ada dua hal penting yang bisa merusak karakter para tawanan yang dibebaskan: kepahitan dan kekecewaan saat dia kembali ke kehidupan lamanya.

Kepahitan saat dia kembali ke kampung halamannya muncul karena beberapa alasan. Jika saat si tawanan kembali ke kampung halamannya, dia hanya disambut dengan angkatan bahu dan kalimat basa-basi, si tawanan cenderung merasa getir, dan mulai bertanya-tanya pada dirinya sendiri, apa guna semua kepahitan tersebut. Saat dia mendengar kalimat

serupa diucapkan di mana-mana—“Kami tidak tahu tentang semua itu,” dan “Kami juga menderita,” maka dia akan bertanya pada dirinya sendiri, “Apakah orang-orang tersebut tidak bisa mengatakan hal yang lebih baik kepada saya?”

Perasaan kecewa muncul dalam bentuk yang berbeda. Dalam hal ini, bukan manusia (yang sikap pura-puranya dan ketumpulan perasaannya begitu menyebalkan, sehingga membuat si tawanan merasa seakan-akan dia ingin masuk ke dalam sebuah lubang, dan tidak ingin mendengar atau melihat manusia lagi) tetapi nasiblah yang tampaknya sangat kejam. Si tawanan yang selama bertahun-tahun berpikir bahwa dia telah mencapai titik tertinggi dari penderitaan, sekarang mendapati bahwa penderitaan tidak memiliki batas, bahwa dia masih bisa lebih menderita lagi, penderitaan yang lebih dalam.

Saat kita membahas upaya untuk menumbuhkan keberanian mental para tawanan, sudah diuraikan bahwa hal pertama yang harus dilakukan adalah menunjukkan kepada mereka sebuah tujuan di masa depan. Mereka harus diingatkan bahwa hidup masih mengharapkan sesuatu dari mereka, bahwa ada manusia lain yang menunggu kepulangan mereka. Tetapi, apa yang terjadi setelah pembebasan? Banyak tawanan mendapati bahwa ternyata tidak ada orang yang menunggu mereka. Betapa malang tawanan yang kehilangan orang yang selalu diingatnya, ingatan yang memberinya kekuatan selama di kamp. Betapa malang tawanan yang akhirnya bisa mewujudkan mimpinya dan mendapati bahwa kenyataan sangat berbeda dari impiannya! Barangkali dia turun dari kereta api, melanjutkan perjalanan ke rumah yang selama bertahun-tahun selalu terbayang dalam ingatannya, benar-benar hanya dalam ingatannya. Saat dia menekan bel seperti yang dia mimpikan ribuan kali,

dia mendapati bahwa orang yang seharusnya membukakan pintu tidak ada di sana dan tidak akan pernah lagi ada di sana.

Para tawanan kerap berbicara kepada sesama tawanan lain, bahwa tidak ada kebahagiaan di bumi ini yang bisa mengimbangi semua penderitaan kami. Kami tidak mengharapkan kebahagiaan—bukan itu yang memberi kami keberanian dan memberi makna terhadap penderitaan, pengorbanan, dan kematian kami. Tetapi kami juga tidak siap menghadapi ketidakbahagiaan. Kekecewaan seperti ini, yang menunggu banyak tawanan, merupakan pengalaman yang sangat sulit diatasi oleh mereka dan juga oleh seorang psikiater yang ingin membantu mereka mengatasinya. Tetapi hal ini tidak boleh membuat mereka putus asa; sebaliknya, ini seyogyanya menjadi semacam pendorong tambahan.

Namun, untuk setiap tawanan yang dibebaskan, akan tiba masanya dia bisa mengenang kembali pengalamannya di kamp konsentrasi tanpa mampu memahami bagaimana dia bisa mengatasi semua itu. Ketika hari kebebasan akhirnya tiba, ketika segala sesuatu tampak bagaikan mimpi indah di matanya, tiba pula saatnya ketika semua pengalaman hidupnya selama di dalam kamp konsentrasi akan tampak tidak lebih dari mimpi buruk.

Pengalaman puncak dari semuanya, untuk orang-orang yang kembali ke rumah, adalah munculnya perasaan indah, bahwa setelah semua penderitaan yang dia jalani, tidak ada lagi yang perlu dia takutkan—kecuali Tuhannya.[]

02
Logoterapi Secara Ringkas2

Orang-orang yang sudah membaca cerita otobiografi singkat saya biasanya meminta penjelasan yang lebih lengkap dan tepat tentang doktrin terapeutik saya. Karena itu, saya menambahkan sedikit tulisan tentang logoterapi untuk melengkapi edisi awal dari "*From Death-Camp to Existentialism (Dari Kamp Kematian menuju Eksistensialisme).*" Namun ternyata itu belum cukup. Saya masih saja diserbu permintaan untuk memberikan uraian yang lebih luas. Karena itu, di dalam edisi ini saya menulis ulang dan melengkapi cerita saya.

Ini bukan tugas yang mudah. Menyuguhkan kepada pembaca dalam waktu singkat semua fakta yang dalam bahasa Jerman membutuhkan 20 jilid bisa dikatakan tugas yang hampir mustahil. Saya teringat pada seorang dokter Amerika yang datang ke tempat praktik saya di Wina dan bertanya, "Dokter, apakah Anda seorang psikoanalis?" Saya menjawab, "Bukan psikoanalis, barangkali lebih tepat jika disebut psikoterapis." Kemudian, dia bertanya lagi, "Anda mengikuti aliran mana?" Saya menjawab, "Saya punya teori sendiri yang saya namakan *logoterapi.*" "Bisakah Anda menjelaskan dengan satu kalimat, apa yang dimaksud dengan logoterapi?" tanyanya lagi. "Setidaknya, apa perbedaan antara psikoanalisis dengan logoterapi?" lanjutnya. "Baik," jawab saya, "tetapi pertama-tama, bisakah Anda menjelaskan kepada saya, dalam satu kalimat saja, intisari dari psikoanalisis menurut pendapat Anda?" Dia

memberikan jawaban berikut: “Selama terapi berlangsung, seorang pasien psikoanalisis harus berbaring di atas sofa, dan menceritakan kepada Anda hal-hal yang terkadang sangat sulit untuk diceritakan.” Mendengar jawabannya, saya langsung berimprovisasi dengan membuat jawaban berikut: “Nah, dalam logoterapi, si pasien boleh duduk tegak, tetapi dia harus mendengarkan banyak hal yang kadang-kadang sangat sulit untuk didengar.”

Tentu saja saya hanya bergurau, dan jawaban saya tentang logoterapi itu bukan jawaban versi singkat yang sesungguhnya. Tetapi jawaban tersebut mengandung kebenaran, artinya, berbeda dengan psikoanalisis, logoterapi menerapkan metode yang tidak terlalu *retrospektif* dan tidak terlalu *introspektif*. Logoterapi lebih memusatkan perhatian pada masa depan, atau pada pencarian makna hidup yang harus dilakukan oleh si pasien di masa depannya. (Jadi, logoterapi adalah psikoterapi yang memusatkan upaya pada pencarian makna hidup). Pada saat yang sama, logoterapi mengurai semua bentuk lingkaran setan dan mekanisme umpan balik yang memainkan peranan penting dalam kemunculan neurosis. Dengan kata lain, perilaku mementingkan diri sendiri yang menjadi ciri khas penderita neurosis dihilangkan dan bukan terus dikembangkan dan diperkuat.

Pernyataan di atas sebenarnya terlalu disederhanakan. Di dalam logoterapi, seorang pasien akan dihadapkan pada dan diorientasikan ke arah makna hidupnya. Dengan membuatnya menyadari makna hidup tersebut, si pasien dibantu untuk meningkatkan kemampuannya untuk mengatasi neurosisnya.

Saya akan menjelaskan, mengapa saya menggunakan istilah “logoterapi” untuk menamai teori saya. Kata *logos* berasal dari bahasa

Yunani yang berarti “makna.” Logoterapi, atau yang oleh beberapa penulis lazim dikenal sebagai “Aliran Psikoterapi Ketiga dari Wina”, memusatkan perhatian pada makna hidup dan pada upaya manusia untuk mencari makna hidup tersebut. Logoterapi percaya bahwa perjuangan untuk menemukan makna dalam hidup seseorang merupakan motivator utama orang tersebut. Itulah sebabnya saya menyebutnya sebagai *will to meaning (*keinginan untuk mencari makna) yang berbeda sama sekali dengan *pleasure principle* (prinsip kesenangan atau lazim dikenal sebagai *will to pleasure/*keinginan untuk mencari kesenangan atau kenikmatan) yang merupakan dasar dari aliran psikoanalisis Freud, dan juga berbeda dengan *will to power* (keinginan untuk mencari kekuasaan), dasar dari aliran psikologi Adler yang memusatkan perhatian pada *striving for superiority* (perjuangan untuk mencari keunggulan).

KEINGINAN UNTUK MENCARI MAKNA

Upaya manusia untuk mencari makna merupakan motivator utama dalam hidupnya, dan bukan “rasionalisasi sekunder” yang muncul karena dorongan-dorongan naluriahnya. Makna ini merupakan sesuatu yang unik dan khusus, artinya hanya bisa dipenuhi oleh orang yang bersangkutan; hanya dengan cara itulah makna tersebut bisa memiliki signifikansi yang bisa memuaskan *keinginan* orang tersebut untuk mencari makna hidup. Beberapa penulis berpendapat bahwa makna-makna dan nilai-nilai hidup “tidak lain merupakan mekanisme pertahanan diri, pembentukan reaksi, dan sublimasi.” Saya sendiri tidak mau jika hidup saya hanya sekadar sebuah mekanisme pertahanan diri; saya juga tidak mau jika saya harus mati demi “pembentukan reaksi”

saya. Sebaliknya, manusia bisa hidup dan bahkan mati demi meraih impian dan nilai-nilai hidupnya!

Sebuah jajak pendapat publik dilaksanakan beberapa tahun yang lalu di Prancis. Hasil jajak pendapat menunjukkan bahwa 89 persen peserta mengakui bahwa manusia membutuhkan “sesuatu” agar dia dapat hidup. Selanjutnya, 61 persen mengakui bahwa mereka rela mati demi sesuatu atau seseorang. Jajak pendapat serupa saya lakukan di departemen saya di rumah sakit Wina, dengan peserta yang terdiri dari pasien dan staf rumah sakit. Hasilnya ternyata hampir sama dengan hasil jajak pendapat yang dilakukan terhadap ribuan orang di Prancis; perbedaannya hanya sekitar 2 persen.

Para ilmuwan bidang sosial dari Universitas Johns Hopkins melakukan survei statistik terhadap 7.948 mahasiswa dari 48 perguruan tinggi. Laporan pendahuluan yang mereka buat merupakan bagian dari sebuah studi yang berlangsung selama dua tahun yang disponsori oleh Institut Nasional Ilmu Kesehatan Mental. Ketika para mahasiswa ditanya apa yang “sangat penting” bagi mereka saat ini, 16 persen menjawab “mengumpulkan uang sebanyak-banyaknya”; 78 persen menjawab bahwa sasaran utama hidup mereka adalah “menemukan tujuan dan makna hidup”.

Tentu saja, ada beberapa kasus ketika kepedulian terhadap nilai-nilai hidup hanya sekadar upaya untuk menutupi konflik batin mereka; jika hal seperti ini terjadi, itu hanya merupakan kekecualian dari sebuah aturan dan bukan aturan itu sendiri. Dalam hal ini kita sedang berhadapan dengan nilai-nilai semu, dan nilai-nilai semu tersebut harus disingkap. Tetapi, upaya seseorang untuk menyingkap nilai-nilai semu tersebut harus segera dihentikan setelah dia menemukan sesuatu yang

otentik dan asli di dalam dirinya, misalnya keinginan untuk menjalani hidup yang sedapat mungkin memiliki makna. Jika tidak dihentikan, satu-satunya hal "yang disingkap oleh si psikolog" adalah "motif-motif tersembunyi", yaitu keinginan yang tidak disadari untuk menekan dan merendahkan sesuatu yang benar-benar bernilai, sesuatu yang benar-benar manusiawi, di dalam diri manusia.

FRUSTRASI EKSISTENSIAL

Keinginan manusia untuk mencari makna hidup bisa saja menimbulkan frustrasi. Dalam logoterapi, ini dinamai "*frustrasi eksistensial*". Kata *eksistensial* dalam hal ini dapat digunakan dalam 3 cara, yaitu: (1) eksistensi atau keberadaan manusia itu sendiri, dengan kata lain cara khusus manusia dalam menjalani hidupnya; (2) *makna dari eksistensi*; dan (3) perjuangan untuk menemukan makna yang konkret dalam eksistensi pribadi, dengan kata lain, *keinginan* seseorang untuk mencari makna hidup.

Frustrasi eksistensial juga bisa memicu neurosis. Logoterapi memiliki istilah khusus untuk menamai penyakit neurosis yang disebabkan oleh frustrasi eksistensial, yaitu "*noögenic neuroses*" (neurosis noögenik), untuk membedakannya dari neurosis yang dikenal selama ini yaitu *psychogenic neuroses* (neurosis psikogenik). Neurosis noögenik tidak diakibatkan oleh dimensi kehidupan manusia yang bersifat psikologis, melainkan dimensi "noölogis" (dari kata Yunani noös yang berarti pikiran) dalam eksistensi atau keberadaan manusia. Neurosis noögenik adalah istilah logoterapi untuk menggarisbawahi sesuatu yang secara khusus terkait dengan dimensi manusiawi.

NEUROSIS NOÖGENIK

Neurosis noögenik tidak muncul akibat konflik antara dorongan dan naluri manusia, tetapi lebih karena masalah-masalah kehidupan. Salah satunya dan yang perannya cukup besar adalah kefrustrasian atau terganggunya keinginan manusia untuk mencari makna hidup.

Jelas, bahwa di dalam kasus-kasus neurosis noögenik, terapi yang tepat dan memadai bukan metode psikoterapi yang umum, melainkan logoterapi; artinya terapi yang berani menyentuh dimensi manusiawi secara spesifik.

Sebagai contoh, saya akan menceritakan kisah berikut. Seorang diplomat tinggi Amerika suatu hari datang ke kantor saya di Wina untuk melanjutkan terapi psikoanalisis yang dimulainya lima tahun lalu dengan seorang analis di New York. Di awal terapi, saya bertanya kepadanya, mengapa dia merasa perlu diterapi dan alasan yang membuatnya memulai terapi pertama. Ternyata pasien itu tidak merasa puas dengan kariernya dan merasa sulit mematuhi kebijakan luar negeri pemerintah Amerika. Namun, berulang kali analisnya di New York itu menganjurkan agar dia mencoba berdamai dengan ayahnya. Menurut sang analis, pemerintah Amerika, begitu pula atasannya, merupakan lambang dari sosok ayah, sehingga rasa tidak puas yang dia rasakan terhadap pekerjaannya pasti disebabkan rasa benci yang tanpa disadari dia rasakan terhadap ayahnya sendiri. Setelah lima tahun menjalani terapi, pasien tersebut cenderung untuk semakin mempercayai interpretasi yang dibuat si psikoanalis, dan tenggelam di tengah banyaknya simbol dan gambar, sehingga dia tidak lagi mampu melihat realitas. Setelah kami melakukan beberapa wawancara, saya bisa melihat dengan jelas bahwa keinginan orang tersebut untuk mencari makna hidup dirusak

oleh pekerjaannya, bahwa dia sebenarnya sangat mendambakan bekerja di bidang lain. Setelah alasan untuk tetap menekuni profesinya tidak ada lagi, dia mencari karier baru dengan hasil yang sangat memuaskan. Sudah lebih dari lima tahun dia menggeluti dan puas dengan pekerjaan baru yang dipilihnya; itulah laporan yang dia sampaikan baru-baru ini. Dalam kasus ini, saya ragu-ragu bahwa saya berhadapan dengan penderita neurosis. Itu sebabnya, saya percaya bahwa orang tersebut tidak membutuhkan psikoterapi maupun logoterapi. Alasannya sederhana: dia sama sekali tidak menderita gangguan neurosis. Tidak semua konflik bersifat neurotik; dalam tingkatan tertentu, konflik bisa dianggap normal, bahkan sehat. Begitu pula dengan penderitaan yang tidak selalu berarti fenomena penyakit; penderitaan tidak selalu identik dengan gejala kejiwaan, bahkan penderitaan bisa diartikan sebagai keberhasilan manusia, terutama jika penderitaan tersebut muncul akibat frustrasi ekstensial. Saya menolak tegas jika upaya seseorang untuk mencari makna hidup, bahkan keraguan seseorang terhadap makna hidupnya, selalu berasal dari atau menyebabkan penyakit. Frustrasi eksistensial sama sekali bukan penyakit; juga bukan penyebab penyakit. Kepedulian seseorang, bahkan keputusasaannya dalam mencari makna penuh dari hidupnya merupakan *kesulitan eksistensial,* tetapi sama sekali bukan *penyakit mental.* Seorang dokter yang menafsirkan frustrasi eksistensial sebagai penyakit mental, mungkin akan mengubur keputusasaan hidup si pasien di tengah setumpuk obat penenang. Padahal, tugas sesungguhnya si dokter adalah membimbing si pasien melewati krisis eksistensialnya dalam hal pertumbuhan dan perkembangan.

Logoterapi bertugas membantu pasien menemukan makna hidup. Artinya, logoterapi membuat si pasien sadar tentang adanya *logos* tersembunyi dalam hidupnya; ini adalah sebuah proses analitis. Sampai sejauh ini, logoterapi memang menyerupai psikoanalisis. Tetapi, upaya logoterapi untuk membuat sesuatu disadari kembali tidak terbatas pada fakta-fakta naluriah yang disadari oleh si pasien, tetapi juga menyangkut realitas *eksistensial*, seperti pemenuhan potensi makna hidup sekaligus *keinginannya* untuk mencari makna hidup. Namun setiap analisis, meskipun mengabaikan dimensi noölogis dalam proses terapeutiknya, akan berusaha untuk membuat si pasien menyadari apa yang benar-benar dia dambakan di dalam batinnya. Yang membedakan logoterapi dari metode psikoanalisis adalah logoterapi menganggap manusia sebagai makhluk yang tujuan utama hidupnya adalah untuk memenuhi suatu makna alih-alih sekadar menikmati dan memuaskan keinginan dan nalurinya. Bukan juga untuk mendamaikan konflik akibat tuntutan id, ego, dan superego (3 elemen kepribadian menurut teori psikoanalisis Sigmund Freud), atau sekadar beradaptasi dan menyesuaikan diri terhadap masyarakat dan lingkungannya.

NOÖDINAMIKA

Yang pasti, upaya manusia untuk mencari makna hidup bisa menimbulkan ketegangan batin, bukan keseimbangan batin. Tetapi, ketegangan seperti itu justru merupakan prasyarat yang sangat dibutuhkan bagi tercapainya kesehatan mental. Saya percaya, tidak ada sesuatu pun di dunia ini yang bisa lebih efektif membantu seseorang untuk bertahan bahkan dalam kondisi terburuk sekalipun selain kesadaran bahwa hidupnya memiliki makna. Ada kearifan di dalam kata-

kata Nietzsche yang berbunyi: “Dia yang memiliki *mengapa* untuk hidup bisa menghadapi hampir semua *bagaimana*.” Di dalam kalimat tersebut, saya menemukan moto yang bisa diterapkan oleh semua psikoterapis. Di dalam kamp konsentrasi Nazi, orang bisa menyaksikan bahwa tawanan yang sadar akan adanya tugas yang menunggu mereka, memiliki kemungkinan paling besar untuk bertahan hidup. Beberapa penulis yang membuat buku tentang kehidupan di kamp konsentrasi menarik kesimpulan serupa, begitu pula sejumlah psikiater yang melakukan penelitian di kamp-kamp tawanan Jepang, Korea Utara, dan Vietnam Selatan.

Ketika saya dibawa ke kamp konsentrasi di Auschwitz, salah satu naskah saya yang sudah siap terbit disita.[3] Keinginan saya yang kuat untuk menuliskan kembali naskah tersebut jelas membantu saya mengatasi semua kesulitan yang saya hadapi di beberapa kamp. Sebagai contoh, saat berada di Kamp Bavaria, ketika terserang demam karena tifus, saya membuat beberapa catatan di atas potongan-potongan kertas untuk membantu menuliskan kembali naskah saya seandainya saya bisa tetap hidup sampai saya dibebaskan. Saya yakin bahwa upaya saya untuk menulis kembali naskah yang hilang di tengah kegelapan barak di Kamp Konsentrasi Bavaria membuat saya terhindar dari serangan jantung.

upaya manusia untuk mencari makna hidup bisa menimbulkan ketegangan batin, bukan keseimbangan batin. Tetapi, ketegangan seperti itu justru merupakan prasyarat yang sangat dibutuhkan bagi tercapainya kesehatan mental.

Jadi, bisa dikatakan bahwa kesehatan mental seseorang didasarkan pada ketegangan dengan tingkatan tertentu; yaitu tingkatan ketegangan yang sudah dicapainya dan tingkatan yang masih harus dicapainya, atau kesenjangan di antara kondisi seseorang pada saat tertentu dengan kondisi yang seharusnya dicapai. Ketegangan seperti itu merupakan bagian tak terpisahkan dari manusia, dan karena itu sangat diperlukan bagi kesehatan mental. Jadi, kita tidak perlu ragu-ragu menantang manusia untuk menemukan potensi makna hidup yang harus dipenuhinya. Dengan cara itulah kita bisa memicu keinginannya untuk mencari makna hidupnya yang masih tersembunyi. Salah jika kita beranggapan bahwa yang dibutuhkan manusia untuk mencapai kesehatan mental adalah ekuilibrium (kesetimbangan), atau yang dalam ilmu biologi dikenal dengan istilah, "*homeostasis*", yaitu sebuah kondisi tanpa tekanan. Yang dibutuhkan manusia bukan kondisi tanpa tekanan melainkan upaya dan perjuangan untuk meraih tujuan yang bermanfaat, sebuah tugas yang dipilih secara sukarela. Yang dibutuhkan manusia bukan menghilangkan tekanan dengan risiko apa pun, melainkan panggilan untuk mencari makna potensial yang harus dia penuhi. Yang dibutuhkan manusia bukan kondisi *homeostasis*, tetapi sesuatu yang saya namakan "noödinamika", yaitu dinamika eksistensial yang terletak di antara dua kutub medan ketegangan; kutub pertama mewakili makna yang harus dipenuhi manusia, sedangkan kutub lain mewakili orang yang harus memenuhi makna tersebut. Salah juga jika orang berpikir bahwa kondisi ini hanya berlaku pada keadaan normal; kondisi ini justru juga lebih berlaku bagi penderita neurosis. Jika seorang arsitek ingin memperkuat sebuah bangunan melengkung yang sudah tua, mereka *menambah* beban yang berada di atas bangunan tersebut, karena hanya

dengan cara itulah maka bagian-bagian bangunan akan terhubung secara lebih kuat. Jadi, jika para terapis ingin memperkuat kesehatan mental pasien, mereka tidak boleh ragu-ragu untuk menciptakan jumlah ketegangan yang logis dengan mengajak si pasien untuk meninjau kembali makna hidupnya.

Setelah menunjukkan dampak positif dari tinjauan terhadap makna hidup, saya akan beralih ke dampak merusak dari perasaan yang sering dikeluhkan oleh banyak pasien akhir-akhir ini, yaitu perasaan bahwa hidup mereka mereka sama sekali tidak memiliki makna. Mereka tidak melihat adanya makna yang layak dalam hidup mereka. Mereka dihantui oleh kekosongan batin, sebuah kekosongan di dalam diri mereka sendiri; mereka terperangkap di dalam situasi yang saya namai “kehampaan eksistensial”.

KEHAMPAAN EKSISTENSIAL

Kehampaan eksistensial merupakan sebuah fenomena yang mewabah di abad ke-20. Ini mudah dipahami; karena manusia harus menderita dua macam kehilangan sejak dia menjadi manusia yang sesungguhnya. Pada awal sejarahnya, manusia kehilangan beberapa naluri dasar kebinatangan serta perilaku kebinatangan yang menjadi bagian darinya, dan yang membuatnya aman. Keamanan seperti itu, layaknya sebuah surga, tidak lagi dimiliki manusia; manusia harus membuat pilihan-pilihan. Selain itu, dalam perkembangan selanjutnya, manusia juga harus menderita kehilangan lain, karena beberapa tradisi yang menopang perilakunya dengan cepat mulai menghilang. Tidak ada lagi naluri yang mengatakan apa yang harus dia lakukan, tidak ada lagi tradisi yang mengatakan apa yang harus dia perbuat; kadang-kadang dia bahkan

tidak tahu apa yang ingin dia lakukan. Sebaliknya, dia ingin melakukan apa yang dilakukan oleh orang lain (konformisme) atau dia melakukan apa pun yang diinginkan orang lain dari dirinya (totalitarianisme).

Sebuah survei statistik yang dilakukan baru-baru ini terhadap sejumlah mahasiswa di Eropa menunjukkan bahwa 25 persen mahasiswa sedikit-banyak merasakan kehampaan eksistensial. Di Amerika, kehampaan semacam ini tidak hanya dirasakan oleh 25 persen mahasiswa melainkan sampai 60 persen.

Kehampaan eksistensial tersebut terutama tercermin dalam bentuk rasa bosan. Sekarang kita bisa memahami saat Schopenhauer mengatakan bahwa manusia ditakdirkan untuk selalu terombang-ambing di antara dua kutub ekstrem ketegangan dan kebosanan. Kenyataannya, sekarang ini masalah yang diakibatkan oleh kebosanan dan dibawa ke hadapan para psikiater lebih banyak dibandingkan masalah yang diakibatkan oleh stres. Semua masalah ini akan terus bertambah dengan pesat mengingat cepatnya otomatisasi yang menyebabkan semakin meningkatnya waktu luang yang dimiliki para pekerja. Malangnya, orang-orang ini mungkin tidak tahu apa yang harus mereka perbuat dengan waktu luang yang baru tersebut.

Salah satu contoh kasus ini adalah “Neurosis hari Minggu”, yakni sejenis depresi yang melanda orang-orang yang merasa tidak lagi memiliki kepuasan hidup setelah hari-hari sibuk dalam satu minggu berlalu, saat perasaan hampa mulai muncul dalam diri mereka. Tidak sedikit kasus bunuh diri yang terjadi akibat kehampaan hidup seperti ini. Mewabahnya fenomena berbentuk depresi, agresi, dan kecanduan akan sulit dipahami sebelum kita memahami kehampaan hidup yang

mendasarinya. Krisis serupa dirasakan oleh para pensiunan dan para manula.

Lebih jauh lagi, kehampaan eksistensial tersebut sering kali muncul dalam bentuk-bentuk yang terselubung. Kadang-kadang, terganggunya upaya orang terkait pencarian makna hidup berubah menjadi keinginan besar untuk berkuasa, dibarengi dengan salah satu bentuk paling primitif dari keinginan ini, yaitu keinginan untuk memperoleh kekayaan. Pada kasus lain, terhambatnya keinginan untuk mencari makna hidup berubah menjadi keinginan untuk mencari kesenangan. Itu sebabnya kefrustrasian eksistensial sering kali tertuang dalam bentuk kompensasi seksual. Kondisi ini bisa teramati dari semakin tidak terkendalinya nafsu seksual akibat kehampaan eksistensial.

Kondisi serupa teramati pada penderita neurosis. Ada beberapa jenis mekanisme umpan balik dan terciptanya lingkaran setan yang akan saya bahas kemudian. Orang bisa sering mengamati bahwa berbagai keluhan seperti ini banyak dirasakan oleh orang-orang yang dilanda kehampaan eksistensial, dan akan terus berkembang dari sana. Pasien-pasien seperti ini bukan penderita neurosis noögenik. Bagaimanapun upaya untuk membantu pasien seperti ini dalam mengatasi kondisinya tidak akan efisien jika metode psikoterapi yang diterapkan tidak didukung oleh logoterapi. Karena terulangnya kondisi serupa hanya bisa dihindari jika kehampaan eksistensial tersebut bisa diatasi. Karena itu, metode logoterapi tidak hanya disarankan untuk pasien neurosis noögenik saja seperti yang dijelaskan di atas, tetapi juga untuk pasien psikogenik dan kadang-kadang bahkan untuk pasien neurosis somatogenik (neurosis semu). Ditinjau dari sudut pandang ini, tepat sekali pernyataan yang

dibuat Magda B. Arnold berikut ini: “Setiap bentuk terapi dengan cara tertentu, meskipun terbatas, harus berupa logoterapi.”

Sekarang kita akan membahas apa yang bisa dilakukan jika seorang pasien bertanya *apa* makna hidupnya.

MAKNA HIDUP

Saya ragu apakah seorang dokter bisa menjawab pertanyaan ini secara umum. Karena makna hidup bisa berbeda antara manusia yang satu dengan yang lain dan berbeda setiap hari, bahkan setiap jam. Oleh karena itu, yang penting bukan makna hidup secara umum, melainkan makna spesifik dari hidup seseorang pada suatu saat tertentu. Pertanyaan yang bersifat umum bisa disamakan dengan pertanyaan berikut yang diajukan kepada seorang juara catur, “Coba katakan, apa langkah catur yang paling baik di dunia?” Tentu saja tidak ada langkah terbaik, bahkan tidak ada langkah yang baik tanpa memperhitungkan situasi permainan dan kepribadian dari lawan main kita. Hal serupa berlaku dalam kehidupan manusia. Orang sebaiknya tidak mencari makna hidup yang abstrak. Setiap manusia memiliki pekerjaan dan misi untuk menyelesaikan sebuah tugas khusus. Dalam kaitan dengan tugas tersebut dia tidak bisa digantikan dan hidupnya tidak bisa diulang. Karena itu, setiap manusia memiliki tugas yang unik dan kesempatan unik untuk menyelesaikan tugasnya.

Yang penting bukan makna hidup secara umum, melainkan makna spesif ik dari hidup seseorang pada suatu saat tertentu.

Karena setiap situasi hidup memunculkan tantangan sekaligus membawa permasalahan yang harus diatasi setiap manusia, maka pertanyaan tentang makna hidup bisa saja dibalik. Artinya, manusia seharusnya tidak bertanya apa makna hidupnya tetapi dia harus sadar bahwa *dialah* yang ditanya. Dengan kata lain, manusialah yang akan ditanyai oleh hidup; dan jawaban yang bisa diberikan hanyalah dengan *bertanggung jawab* terhadap hidupnya; kepada hidup dia hanya bisa menjawab dengan bertanggung jawab. Karena itu, logoterapi menganggap sikap bertanggung jawab sebagai hakikat utama eksistensi manusia.

HAKIKAT EKSISTENSI

Penekanan pada sikap bertanggung jawab ini tecermin dalam imperatif kategoris (*categorical imperative*) dari logoterapi, yaitu: “Hiduplah seakan-akan Anda sedang menjalani hidup untuk kedua kalinya dan hiduplah seakan-akan Anda sedang bersiap-siap untuk melakukan tindakan yang salah untuk pertama kalinya.” Saya percaya, tidak ada yang bisa lebih merangsang rasa tanggung jawab manusia selain dari pepatah di atas; pertama, kata-kata tersebut mengajak manusia untuk membayangkan bahwa masa sekarang adalah masa lalu, dan kedua, bahwa masa lalu masih bisa diubah dan diperbaiki. Ajaran seperti itu menghadapkan dia pada *keterbatasan* hidup, sekaligus memaksanya *memutuskan* tentang tindakan yang dia ambil terhadap hidup dan dirinya sendiri.

Logoterapi berusaha membuat pasien menyadari secara penuh tanggung jawab dirinya dan memberinya kesempatan untuk memilih: untuk apa, kepada apa, atau kepada siapa dia merasa bertanggung

jawab. Itu sebabnya, tidak seperti psikoterapis pada umumnya, seorang logoterapis tidak tergoda untuk menghakimi pasien-pasiennya, karena dia tidak pernah membiarkan seorang pasien melemparkan tanggung jawab kepada si dokter untuk menghakiminya.

Karena itu, si pasien harus memutuskan sendiri, apakah tugas hidupnya bertanggung jawab terhadap masyarakat atau terhadap hati nuraninya sendiri. Tetapi ada juga orang yang tidak menafsirkan hidup mereka hanya dalam bentuk tugas yang harus mereka laksanakan, tetapi juga terkait dengan atasan yang memberi mereka tugas tersebut.

Logoterapi tidak menggurui maupun berkhotbah. Logoterapi juga tidak menawarkan pemikiran logis atau nasihat moral. Untuk jelasnya, peran seorang logoterapis lebih menyerupai peran seorang dokter ahli mata daripada seorang pelukis. Seorang pelukis berupaya menyodorkan kepada kita gambaran dunia dari kacamatanya; sebaliknya seorang dokter ahli mata berusaha membuat kita melihat dunia seperti apa adanya. Seorang logoterapis akan memperluas dan memperlebar bidang pandang pasien, sehingga semua spektrum yang berpotensi memiliki makna hidup bisa disadari dan terlihat olehnya.

Dengan menyatakan bahwa manusia bertanggung jawab dan harus mewujudkan berbagai potensi makna hidup, saya ingin menekankan bahwa makna hidup yang sebenarnya harus ditemukan di dalam dunia dan bukan di dalam batin atau jiwa orang tersebut, layaknya sebuah sistem yang tertutup. Saya membuat istilah khusus untuk menggambarkannya: “transendensi diri dari eksistensi manusia” (*the self-transcendence of human existence*). Istilah ini menggarisbawahi fakta bahwa manusia selalu menuju dan dituntun kepada sesuatu atau seseorang di luar dirinya sendiri, bisa dalam bentuk makna yang harus

ditemukan, atau manusia lain yang akan dia jumpai. Semakin besar kemampuan orang tersebut untuk melupakan dirinya dengan berserah diri dan mengabdi pada sebuah tujuan atau dengan mencintai orang lain, semakin manusiawi orang tersebut, dan semakin besar dia mengaktualisasikan atau mewujudkan dirinya. Yang dimaksud dengan aktualisasi diri sama sekali bukan sasaran yang harus diraih; alasannya sangat sederhana, semakin besar upaya seseorang untuk meraih sasaran, semakin besar kesulitan untuk meraihnya. Dengan kata lain, perwujudan diri hanya bisa diperoleh sebagai efek samping dari upaya diri untuk memahami makna kehidupan.

Sejauh ini kita sudah melihat bahwa makna hidup akan selalu berubah, tetapi tidak pernah hilang. Menurut logoterapi, ada tiga cara yang bisa ditempuh manusia untuk menemukan makna hidup: (1) melalui pekerjaan atau perbuatan; (2) dengan mengalami sesuatu atau melalui seseorang; dan (3) melalui cara kita menyikapi penderitaan yang tidak bisa dihindari. Yang pertama, melalui pencapaian atau keberhasilan, sudah cukup jelas. Cara kedua dan ketiga barangkali perlu lebih dijelaskan.

Cara kedua untuk meraih makna hidup bisa ditempuh dengan mengalami sesuatu—misalnya melalui kebaikan, kebenaran, dan keindahan—dengan menikmati alam dan budaya atau dengan mengenal manusia lain dengan segala keunikannya—dengan mencintainya.

MAKNA CINTA

Cinta merupakan satu-satunya cara manusia memahami manusia lain sampai pada pribadinya yang paling dalam. Tidak ada orang yang bisa sepenuhnya menyadari esensi manusia lain tanpa mencintai orang

tersebut. Melalui cinta, dia bisa melihat karakter, kelebihan, dan kekurangan dari orang yang dia cintai; dan bahkan dia bisa melihat potensi orang tersebut, yang belum dan masih harus diwujudkan. Selain itu, dengan cinta, orang yang mencintai bisa membantu orang yang dia cintai untuk mewujudkan semua potensi tersebut. Dengan membuat orang yang dia cintai menyadari apa yang bisa dan seharusnya dia lakukan, dia bisa membantunya untuk mewujudkan semua potensi tersebut.

Di dalam logoterapi, cinta tidak ditafsirkan sebagai sekadar fenomena yang terjadi sebagai efek dari sebuah fenomena primer (*epiphenomenon*) akibat dorongan seksual dan naluri dalam kaitannya dengan sesuatu yang lazim dikenal sebagai sublimasi. Seperti seks, cinta pun sebuah fenomena. Secara umum, seks dianggap sebagai ungkapan cinta. Seks dibenarkan, bahkan disyaratkan segera setelah, tetapi hanya selama, dianggap sebagai sarana cinta. Karena itu, cinta tidak sekadar dipahami sebagai efek samping dari seks; sebaliknya, seks merupakan cara mengungkapkan sebuah kebersamaan penting dari sesuatu yang dinamakan cinta.

Cara ketiga untuk menemukan makna hidup adalah melalui penderitaan.

MAKNA PENDERITAAN

Kita tidak boleh lupa, bahwa makna hidup bahkan bisa ditemukan saat kita dihadapkan pada situasi yang tidak membawa harapan, saat kita dihadapkan pada nasib yang tidak bisa diubah. Pada saat-saat seperti itu, kita menjadi saksi tentang adanya potensi manusia yang unik dalam bentuknya yang terbaik, yang bisa mengubah tragedi pribadi menjadi

kemenangan, mengubah kemalangan seseorang menjadi keberhasilan. Saat kita tidak lagi bisa mengubah situasi═bayangkan penyakit kanker yang tidak bisa lagi dioperasi═kita ditantang untuk mengubah diri kita sendiri.

Saya akan memberikan satu contoh. Suatu hari seorang dokter umum berusia lanjut datang ke tempat praktik saya karena dia merasa sangat tertekan. Dia tidak bisa melupakan kematian istrinya yang terjadi dua tahun yang lalu, orang yang dia cintai lebih dari siapa pun. Bagaimana saya bisa menolongnya? Apa yang harus saya katakan kepadanya? Saya tidak mengatakan apa pun selain mengajukan satu pertanyaan, "Katakan, Dokter, apa yang mungkin terjadi jika Anda lebih dulu meninggal daripada istri Anda?" "Oh," katanya, "Dia pasti akan merasa sangat sedih; betapa akan menderitanya dia!" Mendengar jawabannya saya berkata, "Anda lihat, Dokter, mendiang istri Anda terbebas dari penderitaan seperti itu, dan Andalah yang membebaskannya dari penderitaan seperti itu—tetapi, Anda harus membayarnya dengan tetap hidup dan berkabung untuknya." Tanpa mengatakan apa-apa dokter tersebut menyalami saya dan meninggalkan ruang praktik saya. Dalam banyak hal, penderitaan tidak lagi menjadi penderitaan ketika dia sudah menemukan maknanya, misalnya makna dari sebuah pengorbanan.

Tentu saja, yang saya lakukan bukan bentuk terapi dalam arti yang sebenarnya; pertama, karena perasaan putus asa yang dirasakan dokter tersebut bukan sebuah penyakit; kedua, saya tidak bisa mengubah nasibnya; saya tidak bisa mengembalikan istrinya. Tetapi, saat itu saya berhasil mengubah *sikapnya* menghadapi nasibnya yang tidak bisa diubah, sehingga sejak saat itu setidaknya dia bisa melihat makna dari penderitaannya. Itulah salah satu prinsip dasar dari logoterapi: perhatian

utama manusia bukan untuk mencari kesenangan atau menghindari kesedihan, tetapi menemukan makna dalam hidupnya. Itu sebabnya manusia bahkan siap untuk menderita, dengan syarat, dia yakin bahwa setiap penderitaannya memiliki makna.

Perhatian utama manusia bukan untuk mencari kesenangan atau menghindari kesedihan, tetapi menemukan makna dalam hidupnya.

Tetapi—dan ini perlu saya tegaskan—bukan berarti bahwa penderitaan selalu *diperlukan* dalam upaya manusia mencari makna. Saya hanya mengatakan, bahwa makna hidup bisa ditemukan, meskipun kita menderita—asalkan penderitaan itu jelas tidak dapat dihindari. Jika penderitaan itu *bisa* dihindari, maka hal yang harus kita lakukan adalah menghilangkan penyebab penderitaan tersebut, baik yang bersifat psikologis, biologis, atau politis. Menderita secara tidak perlu bukan bentuk kepahlawanan, melainkan menyakiti diri.

Edith Weisskopf-Joelson, yang semasa hidupnya merupakan seorang guru besar psikologi di Universitas Georgia, dalam sebuah artikel yang ditulisnya tentang logoterapi mengatakan, “Filosofi kesehatan mental saat ini terlalu menekankan pada gagasan bahwa manusia harus bahagia; bahwa tidak bahagia merupakan gejala penyimpangan. Sistem nilai yang seperti itu menyebabkan semakin meningkatnya beban yang dirasakan orang yang tidak bahagia, yang ketidakbahagiaannya tak terelakkan, karena munculnya perasaan tidak bahagia karena dia tidak bahagia.” Di dalam sebuah makalah lain Joelson berharap agar logoterapi bisa “membantu mengimbangi kecenderungan tidak sehat

yang teramati dalam budaya Amerika saat ini, yang tidak memberi banyak kesempatan kepada orang-orang menderita yang tak terelakkan untuk merasa bangga terhadap penderitaannya, untuk menjadikan penderitaannya sesuatu yang membuatnya merasa disanjung dan bukan direndahkan," akibatnya orang tersebut "tidak saja tidak bahagia, tetapi juga merasa malu karena dirinya tidak bahagia."

Ada situasi-situasi yang membuat seseorang tidak lagi memiliki kesempatan untuk melakukan pekerjaannya atau untuk menikmati hidupnya; tetapi yang tidak bisa diatur adalah tidak terhindarnya penderitaan. Dengan menerima tantangan untuk menderita dengan berani, hidup memiliki makna sampai detik yang terakhir, dan mempertahankan makna ini, praktis sampai akhir. Dengan kata lain, makna hidup adalah sesuatu yang tanpa syarat, karena, dia juga mencakup potensi-potensi yang berbentuk penderitaan yang tidak terhindarkan.

Saya akan menceritakan kisah yang barangkali merupakan pengalaman saya yang paling dalam selama berada di kamp konsentrasi. Peluang hidup di kamp konsentrasi tidak lebih dari satu berbanding dua puluh delapan; fakta ini bisa diketahui dengan mudah berdasarkan angka-angka statistik. Rasanya sangat kecil, bahkan hampir-hampir tidak ada, kemungkinan bahwa naskah saya yang pertama, yang saya sembunyikan di balik jaket saat saya tiba di Auschwitz, bisa diselamatkan. Jadi saya harus merasakan dan mengatasi hilangnya buah pikiran saya. Saat itu, rasanya tidak ada apa pun, dan tidak ada seorang pun yang masih hidup selain diri saya; tidak buah hati saya, tidak juga buah pikiran saya! Jadi saya dihadapkan pada sebuah pertanyaan,

apakah dalam kondisi seperti itu hidup saya benar-benar tidak memiliki makna.

Saat itu saya belum menyadari bahwa jawaban atas pertanyaan yang terus bercamuk dalam pikiran saya ternyata sudah tersedia, bahwa tidak lama lagi, jawaban tersebut akan ditunjukkan kepada saya. Peristiwanya terjadi saat saya harus menyerahkan pakaian saya dan sebagai gantinya mendapat pakaian bekas sesama tawanan yang langsung dikirim ke kamar gas setibanya di stasiun kereta api Auschwitz. Sebagai ganti berlembar-lembar naskah, saya menemukan di dalam kantong jaket yang baru saya dapatkan, selembar kertas yang dirobek dari buku doa orang Yahudi, selembar kertas berisi doa tertinggi bagi orang Yahudi, *Shema Yisrael*. Bagaimana saya harus menafsirkan "kebetulan" seperti itu selain sebagai tantangan untuk *menghidupkan* pikiran-pikiran saya, dan tidak sekadar menuliskannya di atas kertas?

Tidak lama sesudahnya, saya masih ingat, sepertinya saya merasa akan segera meninggal. Dalam situasi kritis seperti itu, apa yang saya pikirkan berbeda dengan yang dipikirkan kebanyakan rekan saya. Pertanyaan yang muncul dalam pikiran mereka biasanya, "Mampukah kami bertahan hidup di kamp konsentrasi? Karena jika tidak, semua penderitaan ini tidak akan memiliki makna." Sementara pertanyaan yang terus menghantui saya, "Apakah semua penderitaan, kematian yang perlahan-lahan di sekitar kami, memiliki makna? Jika tidak, maka kehidupan pun pasti tidak memiliki makna; karena sebuah kehidupan yang maknanya hanya tergantung dari keadaan tertentu═misalnya tergantung dari keberhasilan atau ketidakberhasilan seseorang untuk melarikan diri═pada dasarnya bukan kehidupan yang layak dijalani.

MASALAH METAKLINIS

Akhir-akhir ini, seorang psikiater semakin sering didatangi pasien yang membawa masalah manusiawi yang tidak ada hubungannya dengan gejala neurotik. Orang-orang yang sekarang ini datang kepada seorang psikiater, dahulu datang kepada pastor, pendeta, atau rabi. Sekarang, mereka sering menolak jika diminta menemui pendeta, mereka lebih suka datang kepada dokter dan bertanya, “Apa makna hidup saya?”

SEBUAH LOGODRAMA

Saya ingin mengutip cerita berikut. Suatu hari, seorang ibu dari seorang anak laki-laki yang meninggal di usia 11 tahun dibawa ke rumah sakit saya karena ibu tersebut berusaha untuk bunuh diri. Dr. Kurt Kocourek mengundangnya untuk ikut dalam sebuah kelompok terapi; secara kebetulan saya masuk ke ruangan tempat dokter tersebut menerapkan metode psikodrama. Pasien itu menceritakan kisahnya. Ketika anak laki-lakinya meninggal, sebenarnya dia masih memiliki seorang anak laki-laki lain yang lebih tua, yang lumpuh karena terserang polio. Anak laki-laki yang malang ini harus selalu didorong di atas kursi rodanya. Sang ibu berontak terhadap nasib yang dihadapinya. Tetapi, saat si ibu berusaha untuk bunuh diri dengan mengajak anak laki-lakinya, si anak yang lumpuh itu mencegahnya; dia menyukai kehidupan! Baginya, hidup tetap penuh dengan makna. Mengapa si Ibu tidak memiliki pemikiran yang sama? Bagaimana agar hidupnya bisa tetap memiliki makna? Bagaimana kita bisa membantunya untuk menyadari hal tersebut?

Saya berimprovisasi dengan ikut dalam diskusi dan bertanya pada seorang wanita lain di dalam kelompok tersebut. Saya tanyakan usianya dan dia menjawab,”Tiga puluh tahun.” Saya menjawab, “Tidak, umur

Anda bukan tiga puluh, tetapi delapan puluh tahun dan Anda sedang terbaring sekarat di tempat tidur Anda. Sekarang Anda sedang meninjau kembali kehidupan masa lalu Anda; Anda kaya dan terhormat, tetapi tidak memiliki satu orang anak pun." Kemudian, saya minta dia membayangkan bagaimana perasaannya jika dia berada dalam situasi seperti itu. "Apa pendapat Anda tentang Anda sendiri?" Saya akan mengutip kata-kata yang diucapkan wanita tersebut dan direkam dalam kaset. "Oh, saya menikahi seorang miliarder, saya menjalani hidup yang mudah, saya kaya raya dan saya menikmatinya! Saya bermain mata dengan banyak pria; saya menggoda mereka! Tetapi, sekarang usia saya delapan puluh tahun, dan saya tidak punya anak. Sebagai seorang wanita tua, jika saya melihat masa lalu saya, saya tidak bisa melihat apa makna semua itu; saya harus mengatakan, bahwa hidup saya merupakan sebuah kegagalan!"

Kemudian, saya meminta ibu dari anak yang lumpuh tersebut untuk membayangkan dirinya melihat kepada hidup yang sudah *dia* jalani. Dengarkan apa yang dia katakan seperti terekam di dalam kaset: "Saya berharap dikaruniai anak-anak, dan permohonan saya dikabulkan; seorang anak laki-laki yang kemudian meninggal; dan seorang anak lain yang sayangnya lumpuh. Seandainya saya tidak mengambil alih perawatannya, dia harus dikirim ke panti perawatan. Meskipun dia lumpuh dan tidak berdaya, dia tetap anak saya. Dengan begitu, saya memberinya kemungkinan untuk menjalani hidup yang lebih berarti; saya menjadikan anak laki-laki saya manusia yang lebih baik." Kemudian terdengar suara isak dan tangis, dan wanita itu meneruskan: "Saya sendiri bisa memandang kehidupan masa lalu saya dengan penuh rasa damai; karena saya bisa berkata, bahwa hidup saya penuh makna, dan

saya berusaha keras untuk memenuhinya; saya sudah melakukan yang terbaik—saya sudah melakukan yang terbaik untuk anak saya. Hidup saya bukan sebuah kegagalan!" Setelah memandang hidupnya dari ambang kematian, tiba-tiba saja dia bisa menyadari maknanya, sebuah makna yang bahkan mencakup semua penderitaannya. Dengan mengambil sudut pandang serupa, tampak jelas bahwa sebuah kehidupan yang pendek, seperti kehidupan anak laki-lakinya yang sudah meninggal, bisa saja dipenuhi kegembiraan dan cinta, sehingga hidup seperti itu bisa lebih bermakna daripada kehidupan panjang selama delapan puluh tahun.

Setelah beberapa saat, saya mengajukan pertanyaan lain, kali ini pertanyaan saya ditujukan kepada seluruh kelompok. Pertanyaannya: apakah seekor kera, yang dijadikan binatang percobaan untuk mengembangkan serum poliomyelitis, yang terus-menerus disuntik, bisa memahami makna dari penderitaannya? Secara serentak, seluruh kelompok menjawab, TIDAK; dengan kecerdasannya yang terbatas, kera tidak bisa masuk ke dalam dunia manusia, yaitu satu-satunya dunia yang bisa memahami makna dari penderitaan. Kemudian, saya mengajukan pertanyaan berikutnya: "Bagaimana dengan manusia? Apakah Anda yakin bahwa dunia manusia merupakan titik akhir dari evolusi jagat raya? Bukankah mungkin bahwa ada dimensi yang lain, sebuah dunia di dalam dunia manusia; sebuah dunia tempat kita bisa menemukan jawaban tentang makna utama dari penderitaan manusia?"

SUPER-MAKNA

Makna utama ini pasti melebihi dan melampaui kapasitas intelektual manusia yang terbatas; di dalam logoterapi, kita menyebutnya sebagai

super-makna. Yang diharapkan dari manusia—sebagaimana diajarkan oleh beberapa filsuf penganut paham eksistensialisme—bukan untuk menjalani kehidupan yang tidak berarti, tetapi menerima ketidakmampuannya untuk memahami makna penuh kehidupan yang tak bersyarat secara rasional. *Logos* memiliki arti yang lebih dalam daripada sekadar logika.

Seorang psikiater yang mengabaikan konsep super-makna, cepat atau lambat akan dipermalukan oleh para pasiennya, seperti saya dipermalukan oleh anak perempuan saya ketika dia berusia enam tahun, yang bertanya, "Mengapa kita selalu berbicara tentang Tuhan *yang baik*?" Kemudian saya menjawab, "Beberapa minggu yang lalu, kamu terserang campak dan Tuhan *yang baik* menyembuhkan kamu." Namun, gadis kecil itu tidak merasa puas dan dia menjawab, "Tetapi Ayah, jangan lupa, bahwa Tuhan jugalah yang mengirimkan penyakit itu kepada diri saya."

Namun, jika seorang pasien percaya penuh pada keyakinan agamanya, tidak ada salahnya jika para psikiater menggunakan dampak terapeutik dari keyakinan agama si pasien dan memanfaatkan sumber-sumber spiritualnya. Untuk melakukan itu, seorang psikiater bisa menempatkan dirinya di posisi pasien. Hal seperti itu pernah saya lakukan, yaitu ketika seorang rabi dari Eropa Timur datang kepada saya dengan kisahnya. Istri pertama dan enam orang anaknya meninggal di kamar gas di Kamp Konsentrasi Auschwitz, dan sekarang, istri keduanya ternyata mandul. Saya jelaskan bahwa memiliki keturunan bukan satu-satunya makna hidup, karena jika demikian, maka hidup itu sendiri akan jadi tidak bermakna dan sesuatu yang tidak memiliki makna tidak bisa dianggap bermakna hanya dengan menjalaninya. Namun, si rabi ini mengevaluasi kemalangannya dari sudut pandang seorang Yahudi ortodoks, yang

menganggap kondisinya menyedihkan karena dia tidak memiliki anak laki-laki yang akan membacakan Kaddish (doa kematian) untuknya saat dia mati kelak.

Saya tidak putus asa. Saya mencoba upaya terakhir untuk membantunya dengan bertanya apakah dia tidak berharap bertemu kembali dengan anak-anaknya di surga nanti. Namun pernyataan saya ditanggapi dengan air mata dan sekarang dia menceritakan alasan sebenarnya dari rasa putus asa yang dia rasakan. Si Rabi mengatakan bahwa karena mati sebagai martir yang tidak berdosa, anak-anaknya akan menemukan tempat tertinggi di surga, sedangkan dia hanya orangtua yang penuh dosa, yang tidak layak mendapat tempat yang sama. Saya tidak mau putus asa, dan menjawab, “Namun, Rabi, bisakah Anda memahami, bahwa itulah barangkali makna hidup Anda, alasan Anda hidup lebih lama dari anak-anak Anda. Agar Anda bisa disucikan melalui penderitaan panjang, sehingga akhirnya Anda, meskipun tidak tanpa dosa seperti anak-anak Anda, *menjadi* layak untuk bergabung dengan mereka di surga. Bukankah tertulis di dalam kitab Mazmur, bahwa Tuhan akan menyimpan semua air mata Anda? Jadi, barangkali penderitaan Anda tidak sia-sia.” Untuk pertama kalinya setelah bertahun-tahun, pria itu merasa penderitaannya berkurang setelah dia melihat sudut pandang yang saya tunjukkan kepadanya.

KETIDAKKEKALAN HIDUP

Hal-hal yang sepertinya menghapuskan makna hidup manusia bukan hanya penderitaan, tetapi juga kematian. Saya tidak pernah lelah mengatakan bahwa satu-satunya aspek kehidupan yang tidak kekal adalah potensi-potensi kehidupan; tetapi, begitu potensi-potensi

kehidupan tersebut terwujud, saat itu juga mereka berubah menjadi kenyataan; semua disimpan dan dikirimkan ke masa lalu, dan di situ diselamatkan dan diawetkan dari ketidakkekalan. Karena, segala sesuatu yang sudah tersimpan di masa lalu, pasti bisa dimunculkan kembali; tidak ada yang hilang, semua tersimpan untuk selama-lamanya.

Jadi, ketidakkekalan hidup kita tidak membuat hidup itu tidak bermakna. Ketidakkekalan hidup lebih terkait dengan sikap bertanggung jawab; karena segala sesuatunya tergantung dari kemampuan kita untuk mewujudkan kemungkinan-kemungkinan yang pada dasarnya bersifat tidak kekal. Manusia terus-menerus harus menetapkan pilihan atas sejumlah potensi yang dihadapinya saat ini; mana di antara semua potensi tersebut yang tidak akan bisa diwujudkan dan mana yang bisa diwujudkan? Pilihan mana yang akan menjadi kenyataan sekali dan untuk selamanya, sebuah "jejak kaki yang tidak kekal di atas hamparan waktu"? Setiap saat manusia, tanpa kekecualian, harus memutuskan apa yang akan menjadi monumen kehidupannya.

Biasanya, supaya aman, manusia hanya mempertimbangkan ladang jerami yang berisi ketidakkekalan dan mengabaikan lumbung penuh dari masa lalu, tempat dia menyimpan semua tindakan, kebahagiaan, dan penderitaannya untuk selama-lamanya. Tidak ada yang bisa dihancurkan, dan tidak ada yang bisa dirusak. Saya harus mengatakan bahwa *pernah mengalami* merupakan bentuk kehidupan yang paling nyata.

Logoterapi, yang memahami pentingnya ketidakkekalan hidup manusia, tidak menyikapinya secara pesimistis, tetapi secara aktif. Supaya lebih jelas kita bisa mengatakan: seorang pesimis adalah orang yang mengamati kalender dinding dengan perasaan takut dan sedih, dari

hari ke hari merobek setiap lembarannya dengan tubuh yang terus bertambah kurus. Sebaliknya, orang yang menghadapi hidup secara aktif merobek lembar demi lembar halaman kalendernya dan menumpukkan dengan rapi halaman yang baru dirobek di atas lembar yang lain, setelah lebih dulu membuat catatan di bagian belakang lembaran-lembaran tersebut. Dia bisa membayangkan dengan bangga dan bahagia semua kekayaan yang terangkum dalam catatannya, dan semua kehidupan yang sudah dia jalani dengan penuh. Apa yang akan terjadi saat dia sadar bahwa dia terus menua? Apakah dia punya alasan untuk iri terhadap anak-anak muda yang dilihatnya, atau lebih sering mengingat kembali masa mudanya yang sudah hilang? Perlukah dia iri kepada anak muda karena kemungkinan-kemungkinan yang dimiliki oleh si anak muda, karena masa depan yang menunggunya? “Tidak, terima kasih,” demikian pikirnya. “Saya tidak memiliki kemungkinan-kemungkinan tersebut, tetapi saya memiliki kenyataan di masa lampau, bukan saja kenyataan berupa karya yang sudah saya selesaikan, atau cinta yang saya rasakan, tetapi juga penderitaan yang saya jalani dengan berani. Bahkan, penderitaan itulah yang paling saya banggakan, karena mereka tidak bisa menimbulkan rasa iri.”

LOGOTERAPI SEBAGAI SEBUAH TEKNIK

Rasa takut yang realistis, seperti rasa takut terhadap kematian, tidak bisa diobati melalui penafsiran yang psikodinamis; sebaliknya, rasa takut yang bersifat neurotik, seperti rasa takut untuk berada di tempat umum (*agorafobia*), tidak dapat disembuhkan melalui pemahaman filosofis. Meskipun demikian, logoterapi telah mengembangkan sebuah teknik khusus untuk menangani kasus-kasus seperti itu. Untuk memahami apa

yang terjadi setiap kali teknik ini diterapkan, kami mengambil, sebagai titik awal, sebuah kondisi yang kerap teramati pada penderita neurosis, yaitu "rasa cemas yang diantisipasi" (*anticipatory anxiety*). Penyakit ini memiliki ciri khas yaitu setiap ketakutan yang dirasakan pasien akhirnya terwujud. Misalnya, jika seseorang takut mukanya akan berubah kemerahan saat dia masuk ke sebuah ruangan, maka mukanya benar-benar berubah kemerahan saat dia masuk ke sebuah ruangan. Dalam konteks ini, orang bisa membenarkan pepatah yang mengatakan "pemikiran bersumber dari keinginan" atau "peristiwa (menakutkan) bersumber dari rasa takut."

Ironisnya, bukan hanya rasa takut saja yang bisa terwujud; dengan cara serupa, keinginan yang berlebihan pun bisa menyebabkan orang terkait tidak bisa melaksanakan keinginan tersebut. Keinginan yang berlebihan seperti ini, atau "hiper-intensi" (*hyper-intention*) seperti istilah yang lazim saya gunakan, teramati terutama dalam kasus neurosis seksual. Semakin besar upaya seorang pria untuk menunjukkan potensi seksualnya, atau upaya seorang wanita untuk merasakan orgasme, semakin kecil kemungkinan mereka untuk berhasil. Kesenangan harus selalu dan harus tetap merupakan efek samping atau produk samping, dan kesenangan tersebut akan hancur atau rusak dengan sendirinya jika dijadikan tujuan.

Selain keinginan berlebihan yang disebutkan di atas, logoterapi juga mengenal istilah lain yaitu perhatian yang berlebihan (*excessive attention*), atau "hiper-refleksi" (*hyper-reflection*) yang bisa bersifat patogenik (bisa menjadi penyebab timbulnya penyakit). Laporan klinis berikut bisa lebih menjelaskan kata-kata saya. Seorang wanita datang ke tempat saya dengan keluhan frigid. Sejarah masa lalunya menunjukkan

bahwa saat kanak-kanak wanita ini mengalami penganiayaan seksual oleh ayahnya sendiri. Namun, bukan hanya pengalaman traumatis itu yang memicu neurosis seksualnya, dan ini bisa dibuktikan dengan mudah. Ternyata, akibat membaca sebuah literatur modern tentang psikoanalisis, wanita tersebut terus dibayangi ketakutan bahwa suatu hari pengalamannya yang traumatis akan membawa akibat. Rasa takut yang diantisipasi ini memicu tumbuhnya keinginan berlebihan untuk menonjolkan kewanitaannya dan perhatian yang berlebihan terhadap dirinya, bukan terhadap pasangannya. Semua alasan ini cukup membuatnya tidak mampu merasakan puncak kenikmatan seksual, karena orgasme sudah dijadikan objek keinginan dan perhatian, bukan sebagai dampak samping dari sebuah dedikasi dan penyerahan spontan kepada pasangannya. Setelah menjalani logoterapi jangka pendek, perhatian dan keinginan berlebihan si pasien yang terkait dengan kemampuannya untuk merasakan orgasme berhasil dihilangkan atau di-”derefleksi”-kan, sebuah istilah lain dalam logoterapi. Ketika perhatiannya dialihkan terhadap objek yang layak, yaitu pasangannya, wanita itu berhasil mencapai orgasme secara spontan.

Teknik logoterapi yang lazim disebut *paradoxical intention* (niat paradoksikal), didasarkan pada dua fakta: pertama, rasa takut bisa menyebabkan terjadinya hal yang ditakutkan; kedua, keinginan yang berlebihan bisa membuat keinginan tersebut tidak bisa terlaksana. Saya sudah menuliskan tentang *paradoxical intention* ini sejak tahun 1939 dalam bahasa Jerman. Melalui pendekatan ini, seorang pasien fobia secara sadar diajak, meskipun hanya sejenak, untuk memikirkan hal yang dia takutkan.

Saya akan memberikan sebuah contoh. Seorang dokter muda suatu hari datang ke tempat saya dengan keluhan takut berkeringat. Setiap kali dia takut tubuhnya berkeringat, ketakutan ini cukup memicu keluarnya keringat secara berlebihan. Untuk mencegah terjadinya hal ini, saya menyarankan agar saat tubuhnya berkeringat secara berlebihan dia menunjukkan dengan sengaja kepada orang-orang, betapa banyak keringat yang bisa dia keluarkan. Seminggu kemudian dia kembali untuk melaporkan bahwa setiap kali dia bertemu seseorang yang bisa memicu munculnya rasa takut yang diantisipasi, dia akan berkata pada dirinya sendiri, "Biasanya saya hanya akan mengeluarkan seperempat liter keringat, tetapi sekarang saya akan mengeluarkan sedikitnya sepuluh liter keringat!" Hasilnya, setelah bertahun-tahun menderita fobia, orang tersebut secara permanen terbebas dari fobianya, hanya dalam waktu satu minggu dan melalui satu kali konsultasi.

Barangkali pembaca sudah bisa menyimpulkan, bahwa prosedur ini terkait dengan upaya membalikkan sikap pasien, yaitu rasa takutnya digantikan dengan niat paradoksikal. Dengan terapi seperti ini, rasa cemasnya dihentikan.

Namun, prosedur seperti ini harus memanfaatkan kemampuan khusus manusia untuk tidak terpengaruh seperti yang teramati pada rasa humor. Kemampuan dasar untuk tidak terpengaruh tersebut akan terwujud setiap kali logoterapi menerapkan teknik *paradoxical intention*. Di saat yang bersamaan, si pasien mampu menjauhkan diri dari neurosisnya. Pernyataan yang selaras dengan teori di atas dikemukakan oleh Gordon W. Allport dalam bukunya *The Individual and His Religion*: "Seorang penderita neurosis yang belajar menertawakan dirinya sendiri mungkin sedang berupaya mengatasi sendiri penyakitnya, yang mungkin

mengarah pada kesembuhan." *Paradoxical intention* merupakan bukti empiris dan penerapan klinis dari pernyataan Allport.

Laporan tentang sejumlah kasus bisa lebih menjelaskan metode ini. Pasien berikut bekerja sebagai pemegang buku, dan sudah diterapi oleh banyak dokter dari berbagai klinik tanpa membawa hasil. Ketika dia dibawa ke rumah sakit saya, dia merasa benar-benar putus asa dan mengaku bahwa dia hampir-hampir bunuh diri. Selama bertahun-tahun, dia menderita kejang saat menulis, dan akhir-akhir ini penyakitnya bertambah parah sehingga dia cemas akan kehilangan pekerjaannya. Jadi, hanya terapi langsung jangka pendek yang bisa mengatasi masalahnya. Di awal terapi, Dr. Eva Kozdera menganjurkan si pasien untuk melakukan hal yang berlawanan dengan yang biasa dia lakukan, tidak menulis dengan rapi dan bagus, tetapi menulis dengan tulisan cakar ayam yang buruk. Dia juga diminta untuk berkata kepada dirinya sendiri, "Sekarang, saya akan tunjukkan kepada orang-orang betapa buruk tulisan saya!" Saat itu juga, ketika dia dengan sengaja berusaha menulis dengan buruk, dia tidak dapat melakukannya. "Saya berusaha membuat tulisan cakar ayam, tetapi tidak bisa," katanya keesokan harinya. Dalam waktu empat puluh delapan jam, si pasien terbebas dari penyakitnya dan selama periode pengawasan setelah terapi, dia tetap bebas dari penyakitnya. Dia kembali menjadi pria yang bahagia, dan mampu bekerja penuh.

Kasus serupa, kali ini terkait dengan kesulitan bicara dan bukan menulis, diceritakan kepada saya oleh seorang rekan saya dari bagian THT Poliklinik Rumah Sakit Wina. Itu adalah kasus pasien gagap yang paling parah yang pernah dia jumpai dalam praktiknya selama betahun-tahun. Seingat si pasien, dia tidak pernah bicara tanpa gagap meskipun

sebentar, kecuali satu kali. Peristiwanya terjadi saat dia berusia dua belas tahun ketika dia naik kendaraan umum tanpa memiliki karcis. Saat dia berhadapan dengan kondektur, dia berpikir bahwa satu-satunya cara untuk lolos hanyalah dengan menarik simpati si kondektur, jadi dia berusaha menunjukkan bahwa dia hanya seorang anak laki-laki kecil yang malang dan gagap. Saat itu, ketika dia berusaha untuk bicara gagap, dia malah tidak mampu melakukannya. Tanpa disadarinya, dia menerapkan metode *paradoxical intention*, meskipun tanpa maksud untuk mengobati.

Meskipun demikian, kita tidak boleh mengambil kesimpulan bahwa *paradoxical intention* hanya efektif untuk menangani kasus-kasus dengan keluhan tunggal. Melalui teknik logoterapi, staf saya di Poliklinik Rumah Sakit Wina berhasil menyembuhkan penderita neurosis obsesif-kompulsif yang sangat parah dan telah berlangsung lama. Contoh, seorang wanita berusia 65 tahun sudah enam puluh tahun menderita gangguan *washing compulsion* (gangguan obsesif-kompulsif berupa ingin selalu mencuci tangan). Dr. Eva Kozdera mulai melakukan logoterapi dengan menerapkan teknik *paradoxical intention*, dan dua bulan kemudian si pasien bisa menjalani kehidupan yang normal. Sebelum dibawa ke Bagian Syaraf Poliklinik Rumah Sakit Wina, dia mengaku, “Untuk saya, hidup benar-benar seperti neraka.” Karena selalu tertekan dan karena fobianya terhadap bakteri, akhirnya dia hanya bisa berbaring di tempat tidurnya, tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas rumah tangganya. Tidak benar jika dikatakan bahwa wanita ini sekarang seratus persen terbebas dari gejala-gejala yang dirasakannya, karena sebuah obsesi bisa saja mendadak muncul dalam pikirannya. Namun,

sekarang dia bisa “menganggapnya sebagai lelucon”, seperti yang dia laporkan; dengan kata lain, menerapkan *paradoxical intention*.

Paradoxical intention bisa juga diterapkan kepada mereka yang sulit tidur. Rasa takut tidak dapat tidur memicu keinginan berlebihan untuk tidur, yang malah membuat si pasien semakin tidak bisa tidur. Untuk mengatasi ketakutan ini biasanya saya menganjurkan si pasien agar tidak mencoba untuk tidur dan justru melakukan yang sebaliknya, artinya berusaha sedapat mungkin untuk tetap bangun. Dengan kata lain, keinginan yang sangat besar untuk tidur, yang muncul akibat rasa cemas yang diantisipasi bahwa dia tidak bisa tidur, harus diganti dengan keinginan sebaliknya untuk tidak tidur, akibatnya si pasien akan segera tertidur.

Paradoxical intention bukan obat mujarab. Namun ini cukup efektif untuk kasus-kasus obsesif-kompulsif dan fobia, terutama bila kondisi mereka disebabkan oleh rasa takut yang diantisipasi. Selain itu, terapi ini bisa diterapkan dalam jangka pendek. Meskipun demikian bukan berarti bahwa dampak terapinya bersifat sementara. Salah satu “dari beberapa ilusi paling umum dari terapi metode Freud yang kolot,” seperti yang diutarakan oleh mendiang Emil A. Gutheil, adalah bahwa “efektivitas terapi tergantung dari lamanya terapi berlangsung.” Saya memiliki sejumlah catatan, salah satunya sebagai contoh, catatan tentang seorang pasien yang 20 tahun lalu disembuhkan dari penyakitnya dengan metode *paradoxical intention*; dampak terapinya terbukti permanen.

Salah satu fakta yang paling mengagumkan dari metode ini adalah efektivitasnya, apa pun penyakit atau kelainan yang menyebabkannya. Hal ini selaras dengan pernyataan yang pernah diungkapkan oleh Edith Weisskopf-Joelson: “Meskipun metode psikoterapi tradisional bersikeras

bahwa terapi harus didasarkan pada upaya untuk menemukan asal-usul penyakit, tetapi ada beberapa kasus neurosis yang terjadi pada masa kanak-kanak pasien yang disebabkan oleh beberapa faktor; ketika si pasien sudah dewasa ternyata neurosisnya bisa disembuhkan oleh faktor-faktor lain yang sama sekali berbeda."

Sedangkan untuk penyebab neurosis yang sebenarnya, selain dari elemen-elemen yang melekat, baik yang bersifat fisik maupun kejiwaan, mekanisme umpan balik berupa antisipasi rasa takut tampaknya menjadi faktor utama penyebab penyakit. Gejala tertentu memicu munculnya sejenis fobia, fobia tersebut kemudian memicu gejala, dan sebaliknya gejala semakin meningkatkan fobia. Lingkaran setan serupa biasa teramati pada penderita obsesif-kompulsif, yaitu saat si pasien berusaha memerangi pikiran-pikiran yang menghantuinya. Namun dengan begitu gangguannya semakin meningkat, karena ketegangan mempercepat munculnya reaksi yang berlawanan. Sekali lagi gejalanya menjadi semakin kuat! Sebaliknya, begitu si pasien berhenti melawan obsesi-obsesinya dan mencoba mengejek obsesi tersebut dengan melakukan hal yang sebaliknya—dengan menerapkan metode *paradoxical intention* —maka *lingkaran setan tersebut bisa dihentikan*; gejala tersebut berkurang dan akhirnya hilang. Pasien yang beruntung—yaitu pasien yang tidak merasakan kehampaan hidup yang bisa mengundang dan memicu gejala kelainannya—bukan saja akan mampu menertawakan neurosisnya, tetapi pada akhirnya juga mampu mengabaikannya.

Seperti yang kita lihat, rasa takut yang diantisipasi harus dilawan dengan penekanan yang bersifat paradoks; keinginan dan refleksi yang berlebihan harus dilawan oleh derefleksi; tetapi harus diingat bahwa

derefleksi tidak bisa diterapkan sebelum si pasien diorientasikan untuk menyadari adanya sasaran dan misi di dalam hidupnya.

Bukan rasa peduli-diri si penderita—baik dalam bentuk rasa kasihan atau benci—yang bisa memutuskan lingkaran setan tersebut; syarat menuju kesembuhan adalah transendensi-diri!

NEUROSIS KOLEKTIF

Neurosis kolektif dapat terjadi pada setiap era dan setiap kali harus ditangani dengan metode psikoterapi yang khusus. Kehampaan eksistensial merupakan penyakit masyarakat masa kini, dan bisa digambarkan sebagai bentuk nihilisme pribadi dan personal. Nihilisme sendiri bisa didefinisikan sebagai anggapan bahwa kehidupan tidak memiliki makna. Namun, psikoterapi tidak akan mampu menyembuhkan penyakit masyarakat dalam skala luas jika metode itu sendiri tidak mampu membebaskan diri dari dampak dan pengaruh tren yang kontemporer yaitu sebuah filosofi nihilistik; jika tidak, itu hanya akan mewakili gejala neurosis massal, bukan menyembuhkannya. Psikoterapi tidak hanya akan mencerminkan sebuah filosofi nihilistik, tetapi juga tanpa sengaja dan tanpa disadari, memindahkan kepada si pasien gambar karikatur dirinya, dan bukan gambar dirinya yang sebenarnya.

Pertama-tama, ada bahaya yang melekat dalam ajaran "*nothingbutness*", ajaran yang percaya bahwa manusia hanya merupakan produk dari kondisi biologi, psikologi, dan sosiologi, atau produk dari keturunan dan lingkungan. Pandangan seperti itu memicu tumbuhnya kepercayaan neurotik atas sesuatu yang cenderung dia percayai, yaitu, bahwa dia hanyalah bidak atau korban dari pengaruh-pengaruh luar atau kondisi-kondisi batin. Fatalisme yang bersifat

neurotik seperti ini semakin didukung dan diperkuat oleh psikoterapi yang menolak manusia sebagai makhluk bebas.

Manusia memang makhluk yang terbatas, dan kebebasannya juga terbatas. Kebebasan manusia tidak terbebas dari kondisi, Namun, manusia bebas untuk menyikapi berbagai kondisi.

Manusia memang makhluk yang terbatas, dan kebebasannya juga terbatas. Kebebasan manusia tidak terbebas dari kondisi. Namun, manusia *bebas* untuk menyikapi berbagai kondisi. Seperti yang pernah saya ucapkan: “Sebagai profesor dalam bidang neurologi dan psikiatri, saya menyadari sepenuhnya bahwa manusia tidak terbebas dari kondisi-kondisi biologis, psikologis, dan sosiologis. Namun, selain profesor dalam dua bidang ilmu tersebut, saya juga berhasil keluar hidup-hidup dari empat kamp—yakni kamp-kamp konsentrasi—dan dengan demikian saya juga menjadi saksi dari adanya kemampuan manusia yang tidak terduga untuk menghadapi dan mengatasi kondisi-kondisi yang paling buruk yang bisa dipikirkan.”

KRITIK TERHADAP DOKTRIN PANDETERMINISME

Psikoanalisis kerap disalahkan karena menerapkan metode yang lazim dikenal sebagai panseksualisme. Saya sendiri meragukan, apakah tuduhan tersebut bisa diterima. Namun, ada kesimpulan lain yang menurut saya lebih salah dan lebih berbahaya, yaitu yang saya namakan pandeterminisme. Pandangan ini menganggap manusia tidak punya kapasitas untuk menyikapi apa pun kondisi yang dia hadapi. Saya sendiri

berpendapat bahwa manusia *tidak* sepenuhnya dikondisikan dan dipengaruhi; manusia bisa menentukan sendiri apakah dia akan menyerah atau mengatasi kondisi-kondisi yang dihadapinya. Dengan kata lain, manusia benar-benar mampu membuat keputusan sendiri. Manusia tidak sekadar hidup, tetapi dia selalu memutuskan bentuk hidup yang akan dijalaninya, menjadi apa dirinya pada detik berikutnya.

Begitu pula, setiap manusia punya kebebasan untuk berubah setiap saat. Karena itu, survei statistik yang dilaksanakan secara luas terhadap sebuah kelompok besar hanya bisa menduga masa depan manusia dalam kerangka umum; tetapi, kepribadian manusia secara perseorangan pada dasarnya tetap tidak bisa diduga. Setiap dugaan harus didasarkan pada kondisi-kondisi biologis, psikologis, atau sosiologis. Padahal, salah satu sifat mendasar dari eksistensi manusia adalah kemampuannya untuk muncul mengatasi semua kondisi-kondisi tersebut, atau untuk tumbuh di luar kondisi-kondisi tersebut. Manusia mampu mengubah dunia ke arah yang lebih baik jika dimungkinkan dan untuk mengubah dirinya ke arah yang lebih baik jika dibutuhkan.

Saya akan menceritakan kepada Anda kisah Dr. J. Dialah satu-satunya manusia yang pernah saya temui dalam hidup saya yang bisa saya setarakan dengan si setan Mephisto. Waktu itu, dia lebih dikenal sebagai “si pembunuh massal dari Steinhof” (sebuah rumah sakit jiwa yang besar di kota Wina). Ketika pihak Nazi memulai program eutanasia, dia sendirilah yang menjadi algojonya, dan dia sangat fanatik dalam melaksanakan tugasnya, berusaha keras agar tidak ada satu orang pun yang bisa lolos dari kamar gas. Setelah perang, ketika saya kembali ke Wina, saya bertanya, apa yang terjadi dengan Dr. J. “Dia ditahan oleh pihak Rusia di salah satu sel Steinhof yang terisolasi. Namun, keesokan

harinya, sel tempatnya ditahan ditemukan terbuka, dan Dr. J. tidak pernah terlihat lagi batang hidungnya." Kemudian, saya yakin bahwa seperti yang lain, dan berkat bantuan rekan- rekannya, dia berhasil melarikan diri ke Amerika Selatan. Namun, baru-baru ini saya kedatangan seorang mantan diplomat Austria yang selama bertahun-tahun pernah ditahan di Negara Tirai Besi, pertama-tama di Siberia kemudian dipindahkan ke penjara Lubianka yang terkenal di Kota Moskow. Ketika saya sedang memeriksanya secara neurologis, tiba-tiba orang tersebut bertanya, apakah saya mengenal Dr. J. Ketika saya mengiyakan, orang itu menambahkan, "Saya bertemu dengannya saat berada di Lubianka. Di tempat itu dia meninggal pada usia sekitar 40 tahun akibat kanker kantung kemih. Namun, sebelum meninggal, dia merupakan teman terbaik yang pernah bisa Anda bayangkan! Dia menghibur semua orang. Dia hidup dengan menerapkan nilai-nilai moral yang paling tinggi yang bisa dipikirkan. Dialah teman terbaik yang saya miliki selama saya mendekam di penjara untuk waktu yang lama!"

Manusia mampu mengubah dunia ke arah yang lebih baik jika dimungkinkan dan untuk mengubah dirinya ke arah yang lebih baik jika dibutuhkan.

Itulah cerita tentang Dr. J., "si pembunuh massal dari Steinhof." Bagaimana kita bisa menduga perilaku manusia? Kita bisa menduga gerakan mesin, sebuah robot; lebih jauh lagi, kita bahkan bisa mencoba menduga mekanisme atau "dinamika" jiwa manusia. Namun manusia lebih dari sekedar *jiwa*.

Namun, kebebasan bukan kata terakhir. Kebebasan hanyalah sebagian dari cerita, setengah dari kebenaran. Kebebasan hanya sekadar aspek negatif dari seluruh fenomena, sedangkan aspek positifnya adalah sikap bertanggung jawab. Nyatanya, kebebasan bisa berubah dan turun harkat menjadi hanya sekadar kesewenang-wenangan, kecuali jika kebebasan itu dijalani dengan sikap tanggung jawab. Itu sebabnya *saya menyarankan agar Patung Kemerdekaan (Statue of Liberty) yang ada di pantai timur Amerika diimbangi dengan mendirikan Patung Tanggung Jawab (Statue of Responsibility) di pantai barat Amerika.*

KREDO PSIKIATRI

Tidak ada satu pun yang bisa membatasi manusia, kecuali dengan merampas seluruh kebebasannya. Namun, sisa- sisa kebebasan, betapapun terbatasnya, masih tetap dimiliki oleh seorang penderita neurosis, bahkan oleh orang gila. Benar, inti terdalam dari kepribadian manusia tidak dapat disentuh bahkan oleh kegilaan.

Seorang penderita kegilaan yang tidak bisa disembuhkan mungkin saja kehilangan kegunaannya, tetapi dia tetap mempertahankan martabatnya sebagai manusia. Inilah kepercayaan saya yang terkait dengan ilmu kejiwaan. Tanpa itu, saya tidak merasa layak menjadi seorang psikiater. Untuk kepentingan siapa? Hanya untuk sebuah mesin otak yang rusak yang sudah tidak dapat diperbaiki lagi? Kalau si pasien benar-benar tidak lebih dari itu, barangkali eutanasia bisa dibenarkan.

MEMANUSIAWIKAN KEMBALI PSIKIATRI

Sudah terlalu lama—yang pasti, sudah setengah abad—psikiatri mencoba menafsirkan pikiran manusia sebagai sekadar sebuah mekanisme. Akibatnya, terapi terhadap berbagai penyakit mental biasanya hanya bersifat teknis. Saya kira mimpi seperti ini harus dilupakan. Yang saat ini mulai muncul ke permukaan bukan gambaran ilmu kedokteran yang diterjemahkan dalam istilah psikologis, melainkan ilmu psikiatri yang dimanusiawikan.

Namun, seorang dokter yang masih menafsirkan perannya hanya sebagai teknisi akan mengaku bahwa dia melihat pasiennya sebagai sekadar mesin, bukan sesosok makhluk dari balik penyakitnya!

Manusia bukan satu dari sekian banyak benda; *benda-benda* saling memengaruhi, tetapi *manusia* benar-benar mampu membuat keputusan sendiri. Apa yang terjadi pada dirinya—dengan dibatasi oleh semua anugerah dan lingkungan—ditentukan oleh dirinya sendiri. Contohnya di kamp konsentrasi. Di laboratorium kehidupan dan lahan uji coba ini, kami mengamati dan menyaksikan bagaimana sebagian rekan kami berperilaku seperti babi, sementara sebagian lain berperilaku seperti nabi. Manusia memiliki kedua potensi itu di dalam dirinya; potensi mana yang akan diwujudkan, tergantung dari keputusannya, bukan dari kondisi.

Generasi kita saat ini cukup realistis, karena kita sudah memahami manusia sebagaimana adanya. Bagaimanapun, manusialah makhluk yang menciptakan kamar gas di Auschwitz; tetapi, manusia jugalah yang masuk ke dalam kamar gas tersebut dengan tubuh yang tegak, dengan doa-doa pujian kepada Tuhan, doa *Shema Yisrael* terucap dari bibirnya.[]

Catatan Akhir 1984

Dipersembahkan untuk mengenang Edith Weisskopf-Joelson, pionir logoterapi di Amerika Serikat, yang sudah berkarya sejak 1955 dan yang memberi sumbangan tak ternilai kepada bidang ini.

OPTIMISME DI TENGAH TRAGEDI[4]

Pertama-tama, mari kita tanyakan kepada diri sendiri, apa yang dimaksud dengan "optimisme di tengah tragedi." Secara singkat, itu berarti bahwa seseorang itu optimistis, dan tetap optimistis meskipun dia mengalami "tiga serangkai tragedi kehidupan," istilah yang dipakai logoterapi untuk menggambarkan tiga aspek kehidupan manusia yang dibatasi oleh: (1) penderitaan; (2) rasa bersalah; dan (3) kematian. Di dalam bab ini kita akan membahas, "Bisakah kita mengatakan 'ya' kepada kehidupan dengan semua aspek tragis tersebut?" Atau, jika kita ubah sedikit pertanyaan di atas, mungkinkah hidup masih memiliki makna di balik semua aspek-aspek tragis yang terkandung di dalamnya? Karena, "dengan mengatakan 'ya' kepada hidup, apa pun aspek yang terkandung di dalamnya"—sebagaimana tertulis dalam judul buku saya yang ditulis dalam bahasa Jerman—berarti kita menganggap bahwa hidup punya potensi untuk memiliki makna, apa pun kondisinya, bahkan dalam kondisi yang paling menyedihkan sekali pun. Lebih jauh lagi, kita

juga beranggapan bahwa manusia memiliki kapasitas untuk mengubah aspek-aspek hidup yang negatif menjadi sesuatu yang positif atau konstruktif. Dengan kata lain, yang paling penting adalah memanfaatkan yang terbaik dari setiap situasi. Tetapi, yang dimaksud dengan "terbaik" di sini adalah "terbaik" yang dalam bahasa Latin disebut *optimum*—dengan demikian, optimisme tragis yang saya bicarakan di sini adalah optimisme saat dihadapkan pada tragedi dan dipandang dari potensi manusia, yang dalam bentuknya yang terbaik memungkinkan manusia untuk: (1) mengubah penderitaan menjadi keberhasilan dan sukses; (2) mengubah rasa bersalah menjadi kesempatan untuk mengubah diri sendiri ke arah yang lebih baik; dan (3) mengubah ketidakkekalan hidup menjadi dorongan untuk bertindak dengan penuh tanggung jawab.

Tetapi, harus juga diingat, bahwa optimisme bukanlah sesuatu yang bisa dikomando atau diperintah. Manusia bahkan tidak bisa memaksakan diri untuk tetap optimistis, saat dihadapkan pada kemungkinan buruk, atau saat dia tidak memiliki harapan. Hal serupa berlaku untuk harapan dan dua komponen lain yang membentuk tiga serangkai dengan harapan, yaitu kepercayaan dan cinta, yang sama-sama tidak bisa dikomando atau diperintah.

Bagi orang Eropa, budaya Amerika memiliki karakteristik khusus, yaitu terus-menerus menuntut atau memerintahkan orang untuk "merasa bahagia". Padahal kebahagiaan tidak bisa dikejar; kebahagiaan harus terjadi begitu saja. Orang harus punya alasan untuk "merasa bahagia" Namun, begitu alasan tersebut ditemukan, secara otomatis orang tersebut akan merasa bahagia. Seperti yang sudah kita lihat, manusia bukan berusaha mencari kebahagiaan, melainkan mencari alasan untuk menjadi bahagia; dan yang terakhir, tetapi sama-sama penting,

kebahagiaan itu bisa diperoleh dengan mewujudkan potensi makna hidup yang merupakan bagian dari, dan tersembunyi dalam setiap situasi.

Kebutuhan untuk mencari alasan ini bisa disetarakan dengan fenomena manusia lain yang sangat khusus—tertawa. Kalau Anda ingin seseorang tertawa, Anda harus memberinya alasan untuk tertawa, misalnya, dengan menceritakan sebuah lelucon. Anda tidak bisa memicu tawa yang asli dengan mendesak orang itu agar tertawa, atau meminta dia mendesak dirinya agar tertawa. Jika Anda melakukan itu, sama saja dengan memaksa orang tersebut untuk berpose di depan kamera sambil mengatakan "*cheese*!" dan mendapati hasil foto yang buruk—wajah-wajah yang kaku karena dipaksa untuk tersenyum.

Di dalam logoterapi, pola perilaku seperti itu dinamakan "*hyper-intention*". Ini merupakan faktor penting penyebab neurosis seksual, baik pada kasus wanita frigid maupun pria impoten. Semakin keras upaya seorang pasien untuk meraih orgasme, atau kepuasan seksual—dan bukannya melupakan hasrat diri dengan berserah diri—semakin besar kemungkinannya untuk gagal. Prinsip yang lazim dikenal sebagai "*pleasure principle*" ini tidak lebih dari sekadar penghancur kesenangan.

Setelah upaya seseorang untuk mencari makna hidup berhasil, orang tersebut tidak hanya merasa bahagia, tetapi juga mampu mengatasi penderitaan. Kemudian, apa yang terjadi jika upaya seseorang untuk mencari makna ternyata sia-sia? Akibatnya bisa fatal. Sebagai contoh, kita akan membayangkan situasi ekstrem yang umum dialami para tawanan perang atau kamp konsentrasi. Pertama-tama, seperti yang diceritakan kepada saya oleh seorang serdadu Amerika, akan terbentuk sebuah pola perilaku yang dikenal dengan nama "sikap menyerah yang

berlebihan". Di kamp konsentrasi, sikap ini dimulai pagi hari, ketika tawanan menolak untuk bangun dan bekerja, dan tetap tinggal di gubuknya, di atas jerami yang basah oleh air seni dan kotorannya sendiri. Tidak ada apa pun—baik peringatan maupun ancaman—yang bisa mengubah pendirian mereka. Kemudian, sesuatu yang khas terjadi: tawanan tersebut akan mengambil sebatang rokok yang disembunyikan di dalam kantong mereka, dan mulai merokok. Saat itu juga kami tahu, bahwa dalam waktu 24 jam tawanan tersebut akan mati secara perlahan-lahan. Orientasinya tentang makna hidup mulai sirna, digantikan oleh upaya untuk mencari kesenangan langsung.

Tidakkah sikap ini mengingatkan kita pada sikap serupa, sikap yang kita lihat dari hari ke hari? Saya memikirkan anak-anak muda di seluruh dunia yang menyebut diri mereka sebagai generasi "tanpa masa depan." Bedanya, bukan rokok yang mereka isap; tetapi narkoba.

Kenyataannya, narkoba merupakan salah satu aspek dari fenomena massal yang lebih umum, yaitu munculnya perasaan hampa atau tidak berarti akibat frustrasi terhadap kebutuhan-kebutuhan dasar hidup, yang kemudian menjadi fenomena universal di dalam masyarakat industri. Saat ini, bukan hanya para logoterapis yang percaya bahwa perasaan hampa memegang peran yang semakin penting bagi munculnya neurosis. Seperti yang diungkapkan oleh Irvin D. Yalom dari Universitas Stanford dalam bukunya *Existential Psychotherapy*: "Dari 40 pasien luar yang datang berturut-turut ke klinik psikiatri untuk konsultasi ... 12 pasien (30 persen) menghadapi masalah yang terkait dengan makna hidup (sesuai penafsiran si pasien sendiri, para terapis, atau penafsiran dari orang-orang yang tidak terkait)". Ribuan mil dari Palo Alto, angka tersebut hanya berbeda satu persen; hasil penelitian statistik yang

terbaru menunjukkan bahwa di Kota Wina, 29 persen penduduk mengeluh karena mereka tidak lagi memiliki makna hidup.

Sedangkan penyebab dari munculnya perasaan bahwa hidup mereka tidak bermakna sebenarnya sederhana; meskipun mereka hidup berkecukupan, tetapi hidup mereka tidak cukup bermakna untuk dijalani; mereka punya sarana, tetapi tidak punya makna. Beberapa bahkan tidak punya sarana. Yang saya maksud adalah sejumlah besar orang yang saat ini kehilangan pekerjaan. Lima puluh tahun yang lalu saya memublikasikan sebuah studi tentang sejenis depresi khusus yang terdiagnosis pada sejumlah pasien muda yang saya sebut menderita "neurosis pengangguran". Saya bisa membuktikan bahwa neurosis jenis ini dipicu oleh dua pemahaman yang salah: tidak memiliki pekerjaan dianggap sama dengan tidak berguna, dan tidak berguna dianggap sama dengan tidak memiliki makna hidup. Buktinya, setiap kali saya mampu membujuk si pasien untuk menjadi relawan pada organisasi-organisasi kepemudaan, pendidikan bagi orang dewasa, perpustakaan publik dan sejenisnya—dengan kata lain, segera setelah mereka mampu mengisi waktu kosong mereka yang berlebihan dengan sejenis kegiatan yang berguna, meskipun tidak menghasilkan uang—depresi mereka hilang, meskipun situasi ekonomi mereka tidak berubah dan meskipun mereka masih tetap kelaparan. Kenyataannya, manusia tidak hanya hidup dari kesejahteraan material saja.

Selain neurosis pengangguran, yang dipicu oleh kondisi sosial ekonomi, ada beberapa jenis depresi yang setelah ditelusuri ternyata berasal dari kondisi psikodinamis atau kondisi biokimia. Pasien-pasien seperti ini harus ditangani oleh seorang psikoterapis atau mendapat terapi obat-obatan. Namun, jika seorang pasien merasa dirinya tidak

berguna, kita tidak boleh mengabaikan dan melupakan bahwa pada dasarnya kita tidak berhadapan dengan masalah patologi; perasaan seperti itu bukan tanda atau gejala neurosis, saya akan mengatakan bahwa itu adalah bukti kemanusiaannya. Namun, meskipun tidak ada kaitannya dengan penyakit, perasaan seperti itu bisa menimbulkan penyakit; dengan kata lain, perasaan seperti itu berpotensi menimbulkan reaksi patologis. Amati sindrom neurosis yang secara luas dirasakan oleh para generasi muda: setumpuk bukti empiris menunjukkan bahwa tiga sisi sindrom ini: depresi, agresi, dan kecanduan—disebabkan oleh sesuatu yang dalam logoterapi lazim dikenal dengan "kehampaan eksistensial", perasaan hampa dan tidak bermakna.

Tentu saja tidak setiap dan semua depresi disebabkan oleh kehampaan hidup, seperti juga kasus bunuh diri—yang sering kali disebabkan oleh depresi—tidak selalu disebabkan oleh kehampaan hidup. Namun, meskipun tidak setiap dan semua kasus bunuh diri *disebabkan* oleh perasaan hampa, tetapi dorongan seseorang untuk mengakhiri hidupnya mungkin bisa dia *atasi* seandainya dia memahami bahwa ada makna dan tujuan yang layak diraih di dalam hidupnya.

Karena itu, jika perubahan besar yang terkait dengan pencarian makna hidup memegang peran penting dalam upaya mencegah bunuh diri, bagaimana dengan campur tangan dalam kasus-kasus ketika risiko bunuh diri muncul? Ketika saya masih seorang dokter muda, saya pernah bekerja selama 4 tahun di sebuah rumah sakit terbesar di Austria dan mengepalai sebuah paviliun tempat pasien-pasien yang menderita depresi berat dirawat—hampir semua pasien berada di sana setelah mereka mencoba bunuh diri. Saya pernah menghitung dan mendapati bahwa selama 4 tahun bekerja di tempat itu saya telah memeriksa 12.000

pasien. Yang saya dapatkan di tempat itu merupakan pengalaman yang sangat berharga, dan selalu saya manfaatkan setiap kali saya berhadapan dengan seseorang yang punya kecenderungan untuk bunuh diri. Saya menjelaskan kepada seseorang yang berusaha bunuh diri bahwa banyak pasien di rumah sakit tersebut mengakui berulang-ulang, betapa bahagianya mereka karena upaya bunuh diri mereka gagal; beberapa minggu, beberapa bulan, atau beberapa tahun kemudian, mereka berkata kepada saya, bahwa ternyata *ada* jalan ke luar dari permasalahan mereka, *ada* jawaban atas pertanyaan mereka, dan *ada* makna di dalam hidup mereka. Kemudian, saya melanjutkan, "Kalau pun akhir yang baik hanya terjadi dalam satu dari seribu kasus, siapa yang bisa menjamin bahwa kasus Anda cepat atau lambat tidak akan berakhir baik suatu hari nanti? Namun, pertama-tama Anda harus tetap hidup untuk melihat bahwa hari itu datang, sehingga sejak saat ini tanggung jawab untuk tetap hidup tidak meninggalkan Anda."

Untuk menjelaskan tentang sisi kedua dari sindrom neurotik yang bersifat massal—yaitu, agresi—saya akan menceritakan eksperimen yang pernah dilakukan oleh Carolyn Wood Sherif. Dengan sengaja, dia menumbuhkan sikap agresi pada beberapa kelompok pandu dan mengamati bagaimana sikap agresi mereka menghilang setelah anak-anak muda tersebut diarahkan untuk melakukan sebuah kegiatan bersama—yaitu mengeluarkan sebuah kereta yang terbenam di dalam lumpur; kereta yang akan dipakai untuk mengangkut makanan ke perkemahan mereka. Dalam waktu singkat, mereka tidak hanya merasa tertantang, tetapi juga dipersatukan oleh sebuah tujuan yang harus mereka capai.

Sedangkan sisi ketiga, yaitu kecanduan, mengingatkan saya pada sebuah penemuan yang dipresentasikan oleh Annemarie von Forstmeyer. Menurut catatannya, yang dibuktikan melalui uji coba dan statistik, 90 persen pecandu alkohol yang diteliti dilanda perasaan hampa yang sangat dalam. Penelitian serupa terhadap para pecandu obat-obatan yang dilakukan oleh Stanley Krippner menunjukkan 100 persen orang yang diteliti percaya bahwa "segala sesuatu sepertinya tidak memiliki makna."

Sekarang mari kita membahas arti dari makna itu sendiri. Pertama-tama, saya ingin menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan makna oleh logoterapi adalah makna yang terkandung dan tersembunyi dalam setiap situasi yang dihadapi seseorang sepanjang hidup mereka. Karena itu, saya tidak akan mengulas panjang lebar tentang makna hidup seseorang secara keseluruhan, meskipun saya tidak menyangkal bahwa makna jangka panjang seperti itu memang ada. Saya akan mengambil sebuah film sebagai analogi. Sebuah film terdiri dari ribuan adegan, dan setiap adegan memiliki arti dan makna tersendiri, tetapi makna keseluruhan film tersebut tidak akan tampak sebelum adegan terakhir dipertontonkan. Sebaliknya, kita juga tidak bisa memahami makna keseluruhan film tersebut tanpa memahami setiap komponen dan adegan. Hal serupa berlaku pada kehidupan. Bukankah makna akhir dari kehidupan, jika memang ada, juga baru akan tampak di akhir kehidupan, di ambang kematian? Bukankah makna akhir dari kehidupan juga tergantung dari diwujudkan atau tidaknya setiap situasi sesuai dengan pemahaman dan kepercayaan orang terkait?

Fakta menunjukkan bahwa makna hidup dan pemahamannya—ditinjau dari sudut logoterapi—merupakan sesuatu yang nyata dan bukan

sesuatu yang mengambang di udara, atau terletak di atas menara gading. Secara singkat, arti dari makna hidup menurut saya adalah—makna tersendiri dari sebuah situasi yang konkret—titik tengah di antara pengalaman "aha" menurut konsep Karl Buhler dan konsep Gestalt; sesuatu yang selaras dengan teori Max Wertheimer. Arti dari makna hidup dalam pandangan saya berbeda dengan makna hidup menurut konsep klasik Gestalt, yang percaya bahwa makna hidup adalah pemahaman mendadak tentang adanya sebuah "sosok" di atas sebuah "latar". Saya sendiri lebih mengartikan makna hidup sebagai kesadaran akan adanya satu kesempatan atau kemungkinan yang dilatarbelakangi oleh realitas, atau, dalam kalimat yang sederhana, menyadari *apa yang bisa dilakukan* di dalam situasi tertentu.

Kemudian, apa yang dilakukan oleh manusia untuk menemukan makna hidup? Seperti yang diucapkan Charlotte Bühler: "Yang bisa kita lakukan adalah mempelajari kehidupan manusia yang sudah menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tentang makna hidup yang utama, lalu membandingkannya dengan mereka yang belum menemukan jawaban tersebut." Pendekatan yang bersifat biografis seperti itu bisa didukung oleh pendekatan biologis. Logoterapi menganggap kesadaran sebagai isyarat yang, jika diperlukan, akan menunjukkan arah yang harus ditempuh di dalam situasi kehidupan tertentu. Untuk melaksanakan tugas tersebut, pikiran sadar harus menerapkan sebuah tolok ukur yang sesuai dengan situasi terkait, dan situasi ini harus dievaluasi berdasarkan sejumlah kriteria dan sesuai dengan tingkatan-tingkatan nilai. Namun, nilai-nilai tersebut tidak dapat dipakai dan diterapkan oleh kita secara sadar—karena mereka adalah diri *kita* saat ini. Mereka sudah terbentuk sepanjang evolusi spesies manusia;

mereka dibangun di atas masa lalu biologis kita, dan tertanam pada kedalaman biologis kita. Konrad Lorenz mungkin mempunyai pemikiran serupa saat dia mengembangkan konsep *a priori* biologis; dan baru-baru ini, ketika kami membahas pandangan saya tentang dasar biologis dari proses penilaian, dengan antusias dia mendukung pendapat saya. Bagaimanapun, saat kita menilai sesuatu tentang diri kita sendiri, dalam kaitan pemahaman terhadap diri sendiri, kita harus beranggapan bahwa pada dasarnya hal tersebut bersumber dari warisan biologis kita.

Logoterapi mengajarkan bahwa ada tiga jalan yang bisa ditempuh seseorang untuk menemukan makna hidupnya. Jalan pertama, melalui karya atau tindakan. Jalan kedua melalui pengalaman atau dengan mengenal seseorang; dengan kata lain, makna hidup tidak hanya bisa ditemukan di dalam pekerjaan, tetapi juga di dalam cinta. Dalam konteks ini, Edith Weisskopf-Joelson percaya bahwa "pandangan logoterapi yang menganggap bahwa pengalaman bisa sama berharganya dengan keberhasilan memiliki nilai terapeutik, karena anggapan seperti ini mampu mengimbangi keberpihakan pada keberhasilan duniawi yang mengabaikan pengalaman dunia batin."

Namun, hal yang terpenting adalah jalan ketiga untuk menemukan makna hidup: di jalan ketiga ini, bahkan para korban yang tak berdaya dalam situasi yang tidak memberi harapan, yaitu orang-orang yang menghadapi nasib yang tidak bisa diubah, masih bisa tumbuh melampaui dirinya sendiri, berkembang di luar dirinya sendiri, dan dengan melakukan itu, mereka mengubah dirinya sendiri. Mereka bisa mengubah tragedi menjadi kemenangan. Sekali lagi, Edith Weisskopf-Joelson, seperti pernah saya kutip sebelumnya, mengungkapkan harapannya agar logoterapi "bisa mengimbangi sejumlah kecenderungan

tidak sehat pada budaya Amerika masa kini; budaya yang tidak memberi banyak kesempatan kepada orang-orang yang penderitaannya tidak bisa disembuhkan, untuk merasa bangga terhadap penderitaannya dan untuk menganggap penderitaannya sebagai sesuatu yang membuat mereka tersanjung dan bukan terhina" sehingga, "dia bukan saja tidak merasa bahagia, tetapi dia juga merasa malu karena tidak bahagia.

Selama seperempat abad saya mengepalai Departemen Neurologi di sebuah rumah sakit umum dan menjadi saksi tentang adanya kemampuan pasien untuk mengubah kemalangan menjadi kesuksesan. Selain pengalaman praktis seperti itu, bukti empiris juga mendukung kemungkinan ditemukannya makna hidup di dalam penderitaan. Para peneliti dari Fakultas Kedokteran Universitas Yale "merasa sangat terkesan oleh sejumlah tawanan perang Vietnam, yang dengan tegas mengakui bahwa meskipun kondisi penahanan mereka benar-benar mengerikan—siksaan, penyakit, kekurangan gizi, dan kurungan yang terpisah—tetapi mereka tetap mampu ... menarik manfaat dari pengalaman tersebut, memandangnya sebagai pengalaman dan bagian dari proses perkembangan."

Namun, pemikiran yang paling mendukung "optimisme di tengah tragedi" adalah pemikiran yang dalam bahasa Latin dikenal sebagai *argumenta ad hominem*. Jerry Long, bisa menjadi contoh, bukti hidup adanya "kekuatan jiwa manusia untuk menentang," istilah yang dipakai oleh logoterapi. Cerita berikut dikutip dari majalah *Texarkana Gazette*. "Jerry Long menderita kelumpuhan dari leher ke bawah (*quadriplegic*) akibat kecelakaan saat menyelam tiga tahun yang lalu. Usianya baru 17 tahun ketika kecelakaan itu terjadi. Sekarang, Long bisa mengggunakan tongkat mulut untuk mengetik. Dia "menghadiri" dua kursus di sebuah

Sekolah Kejuruan yang dilakukan melalui telepon khusus. Dengan bantuan interkom, Long bisa mendengarkan dan berpartisipasi dalam diskusi kelas. Dia juga mengisi waktunya dengan membaca, menonton televisi, dan menulis." Di dalam sebuah surat yang dia kirimkan kepada saya, dia menulis: "Saya memandang hidup saya penuh dengan makna dan tujuan. Sikap yang saya terapkan pada hari yang bersejarah tersebut telah menjadi paham hidup saya: Leher saya memang patah, tetapi itu tidak akan mematahkan hidup saya. Sekarang saya sedang mengikuti kursus psikologi saya yang pertama di sekolah. Saya percaya bahwa cacat jasmaniah saya akan meningkatkan kemampuan saya untuk menolong orang lain. Saya tahu, bahwa tanpa penderitaan, saya tidak akan mampu berkembang."

Apakah itu berarti penderitaan tidak bisa dipisahkan dari upaya menemukan makna hidup? Tentu saja tidak. Saya hanya menegaskan bahwa makna hidup bisa ditemukan meskipun harus melalui penderitaan, asalkan, seperti tertulis di dalam bagian dua buku ini, penderitaan tersebut tidak terhindarkan. Jika penderitaan tersebut bisa dihindarkan, hal yang layak dilakukan adalah menghilangkan penyebabnya, karena penderitaan yang tidak perlu identik dengan menyakiti diri dan bukan sebuah tindakan kepahlawanan. Sebaliknya, jika seseorang tidak bisa mengubah situasi yang menyebabkan dia menderita, dia tetap bisa menentukan sikapnya.[5] Long tidak dengan sengaja mematahkan lehernya, tetapi dia memutuskan untuk tidak membiarkan hidupnya patah karena kecelakaan yang menimpa dirinya.

Seperti yang kita lihat, prioritasnya terletak pada upaya mengubah secara kreatif situasi yang membuat kita menderita. Namun, kemenangan hanya akan datang pada mereka yang tahu "bagaimana

cara menderita", jika diperlukan. Bukti-bukti empiris menunjukkan bahwa—kenyataannya—"hampir semua orang" memiliki pendapat serupa. Sebuah jajak pendapat umum yang dilaksanakan di Austria baru-baru ini melaporkan bahwa hal yang paling dihargai oleh orang-orang yang diwawancarai bukanlah artis ternama atau ilmuwan ternama, bukan pula negarawan ternama atau olahragawan ternama, tetapi orang-orang yang bisa mengatasi kesulitan hidup mereka dengan kepala tegak.

Dalam membahas aspek kedua dari tiga serangkai tragedi, yaitu perasaan bersalah, saya ingin beranjak dari sebuah konsep teologi yang saya kagumi. Konsep yang saya maksud adalah *mysterium iniquitatis*, yang menurut pendapat saya berarti analisis sebuah kejahatan belum terungkap sebelum faktor-faktor biologis, psikologis dan/atau sosiologis penyebabnya ditelusuri. Menjelaskan secara lengkap kejahatan seseorang berarti menjelaskan rasa bersalah yang dirasakan si pelaku, tanpa memandang si pelaku sebagai manusia bebas dan bertanggung jawab, tetapi sebagai sebuah mesin yang perlu diperbaiki. Bahkan para pelaku kejahatan pun tidak suka diperlakukan seperti ini, mereka lebih suka dianggap bertanggung jawab atas tindakan-tindakan mereka. Saya menerima surat dari seorang narapidana yang sedang menjalani masa tawanannya di sebuah penjara Illinois; di dalam suratnya dia mengeluh, "seorang pelaku kriminal tidak pernah diberi kesempatan untuk menjelaskan tentang dirinya. Dia hanya diberi sejumlah alasan yang bisa dipilihnya. Masyarakat dipersalahkan, dan sering kali kesalahan tersebut ditimpakan kepada korban." Kemudian, saat saya berbicara di depan para tawanan di San Quentin, saya berkata kepada mereka, "Anda semua sama-sama makhluk hidup seperti saya, makhluk hidup yang bebas untuk melakukan kejahatan, untuk merasa bersalah. Namun, sekarang

Anda bertanggung jawab untuk mengatasi perasaan bersalah tersebut dengan berdiri di atasnya, dengan tumbuh di luar diri Anda, dengan berubah menjadi lebih baik." Mereka merasa dipahami. Tidak lama kemudian, saya menerima surat dari Frank E.W., seorang bekas tawanan, yang mengatakan bahwa dia "memulai kelompok logoterapi dengan sesama bekas napi. Kelompok kami memiliki 27 anggota yang tangguh, bahkan mereka yang baru bergabung tidak kembali lagi ke penjara, meskipun di bawah pengaruh teman sebaya kelompok lama mereka. Hanya satu orang yang kembali ke penjara—dan sekarang dia sudah bebas."

Saya memandang hidup saya penuh dengan makna dan tujuan. **Sikap yang saya terapkan pada hari yang bersejarah tersebut telah menjadi paham hidup saya:** **Leher saya memang patah, tetapi itu tidak akan mematahkan hidup saya.**

Sedangkan tentang konsep rasa bersalah kolektif, saya pribadi merasa benar-benar tidak adil menuduh seseorang bertanggung jawab atas perbuatan satu orang lain atau sejumlah orang. Sejak berakhirnya Perang Dunia II, saya sudah lelah berdebat tentang konsep rasa bersalah kolektif ini. Kadang-kadang, saya harus sering menggurui agar orang-orang melepaskan kepercayaan salah tersebut. Seorang wanita Amerika suatu hari mendatangi dan menegur saya, "Bagaimana mungkin Anda masih bisa menulis buku-buku Anda di dalam bahasa Jerman, bahasanya Adolf Hitler?" Sebagai jawaban, saya bertanya apakah dia punya pisau di dapurnya, dan ketika dia mengiyakan, saya berpura-pura heran dan

terkejut, kemudian berseru, “Bagaimana mungkin Anda masih menggunakan pisau yang sudah digunakan oleh banyak pembunuh untuk menusuk dan membunuh korban mereka?” Wanita itu tidak lagi keberatan saya menulis buku-buku saya dalam bahasa Jerman.

Aspek ketiga dari tiga serangkai tragedi terkait dengan kematian. Namun dia juga terkait dengan kehidupan, karena setiap momentum kehidupan pasti terkait dengan kematian, dan momentum tersebut tidak akan pernah bisa terulang. Namun, bukankah ketidakkekalan hiduplah yang mengingatkan kita tentang adanya tantangan untuk memanfaatkan setiap momentum kehidupan? Memang benar, itulah sebabnya saya memerintahkan: Hiduplah seakan-akan Anda hidup untuk kedua kalinya, dan bertindaklah seakan-akan Anda sedang bersiap-siap untuk melakukan kesalahan yang pertama kalinya.

Nyatanya, kesempatan untuk bertindak secara layak, berbagai potensi untuk meraih suatu makna, dipengaruhi oleh tidak bisa diulangnya kehidupan kita. Begitu kita menggunakan suatu kesempatan dan mewujudkan sebuah potensi makna, maka kita melakukannya hanya sekali itu untuk selamanya. Kita menyelamatkannya ke masa lalu, ke tempatnya dikirimkan dan disimpan dengan aman. Di masa lalu, tidak ada sesuatu yang benar-benar hilang, sebaliknya, segala sesuatu akan selalu tersimpan dan dihargai. Yang pasti, orang cenderung hanya melihat ladang jerami yang tidak kekal, tetapi mengabaikan lumbung-lumbung masa lalu yang penuh, tempat mereka menyimpan hasil panen kehidupan mereka: tindakan-tindakan nyata, cinta yang mereka persembahkan, dan terakhir, tetapi tidak kalah penting, semua penderitaan yang mereka jalani dengan penuh keberanian dan martabat.

Dari sudut pandang ini, orang bisa melihat bahwa tidak ada alasan untuk mengasihani orang-orang tua. Sebaliknya, orang mudalah yang harus iri kepada mereka. Memang benar, bahwa orang-orang tua tidak punya lagi kesempatan, tidak punya kemungkinan di masa depan. Namun mereka memiliki lebih banyak dari itu. Meskipun tidak memiliki kemungkinan di masa depan, mereka memiliki kenyataan di masa lampau—potensi-potensi yang sudah mereka wujudkan, makna hidup yang sudah mereka raih, nilai-nilai yang sudah mereka wujudkan—dan tidak ada sesuatu, tidak ada seorang pun, yang bisa menghilangkan aset-aset masa lalu tersebut.

Dalam hal adanya kemungkinan untuk menemukan makna hidup di dalam penderitaan, makna hidup merupakan sesuatu yang tidak bersyarat, setidaknya secara potensial. Namun, makna hidup yang tidak bersyarat tersebut sejalan dengan nilai-nilai dari setiap dan semua orang, yang juga tidak bersyarat. Itulah yang menjamin adanya martabat manusia yang tidak bisa dihapuskan. Karena hidup tetap berpotensi untuk memiliki makna dalam kondisi apa pun, bahkan dalam kondisi yang paling menyedihkan, maka nilai-nilai yang dianut oleh seseorang dan oleh semua orang akan tetap melekat bersamanya, dan tetap bersamanya karena dia didasarkan pada nilai-nilai yang dia sadari di masa lampau dan tidak tergantung dari kebergunaan atau ketidakbergunaan orang tersebut saat ini.

Hiduplah seakan-akan Anda hidup untuk kedua kalinya, dan bertindaklah seakan-akan Anda sedang bersiap-siap untuk melakukan kesalahan yang pertama kalinya.

Secara lebih khusus, kegunaan ini biasanya didefinisikan dalam fungsinya untuk kepentingan masyarakat. Namun, masyarakat saat ini terlalu berorientasi pada hasil dan akibatnya masyarakat hanya memuja orang-orang yang sukses dan bahagia, dan terutama memuja orang-orang muda. Dengan mengabaikan semua yang tidak termasuk kategori tersebut, masyarakat mengaburkan perbedaan penting antara bernilai ditinjau dari sudut martabat dengan bernilai ditinjau dari sudut kegunaan. Jika ada orang yang tidak menyadari perbedaan ini, dan tetap percaya bahwa nilai seseorang hanya tergantung dari kegunaannya saat ini, maka orang tersebut tidak bersikap konsekuen karena tidak memohon eutanasia, salah satu program Hitler, yang berarti membunuh "karena belas kasihan" semua orang yang telah kehilangan kegunaan sosial mereka, baik karena usia tua, penyakit yang tak tersembuhkan, kerusakan mental, atau kelainan fisik lain yang mereka derita.

Merancukan martabat manusia dengan kegunaan semata muncul dari kurangnya pemahaman yang bisa ditelusuri dan berasal dari konsep nihilisme kontemporer, yang disebarluaskan di banyak kampus akademis dan tulisan analitis. Bahkan dalam persiapan analisis pelatihan, indoktrinasi seperti ini bisa terjadi. Nihilisme tidak sama dengan kekosongan, melainkan percaya bahwa segala sesuatu tidak memiliki makna. George A. Sargent benar saat dia memperkenalkan konsep "ketiadaan makna yang dipelajari". Dia sendiri mengacu kepada seorang terapis yang berkata, "George, Anda harus menyadari bahwa dunia ini hanya sebuah lelucon. Tidak ada keadilan, semua acak. Hanya jika Anda sudah menyadari ini, baru Anda mengerti, betapa tololnya bersikap sungguh-sungguh. Tidak ada tujuan agung di jagat raya ini. Hanya *itu*. Keputusan yang Anda buat hari ini tentang bagaimana cara bertindak,

sama sekali tidak punya arti khusus." Orang tidak boleh menggeneralisasi kritik seperti itu. Pada dasarnya, pelatihan memang sangat diperlukan, tetapi jika memang begitu, para terapis harus menganggap tugas mereka sebagai mengebalkan peserta pelatihan mereka dari nihilisme, dan bukan menyuntik mereka dengan sinisme yang merupakan mekanisme pertahanan diri terhadap nihilisme mereka sendiri.

Para logoterapis bahkan boleh menyesuaikan diri dengan sebagian persyaratan pelatihan dan lisensi yang ditetapkan oleh berbagai aliran psikoterapi lainnya. Dengan kata lain, orang bisa melolong bersama-sama serigala, jika perlu, tetapi saat melakukan itu saya akan menyarankan agar orang itu sebaiknya menjadi biri-biri dalam kostum serigala. Tidak perlu melanggar konsep dasar manusia dan prinsip-prinsip filosofi yang menjadi bagian tak terpisahkan dari logoterapi. Loyalitas seperti itu tidak sulit diterapkan, seperti yang pernah diutarakan oleh Elisabeth S. Lukas, "Sepanjang sejarah psikoterapi, tidak ada satu aliran pun yang tidak sedogmatik logoterapi."[6] Dalam Kongres Dunia Logoterapi pertama (San Diego, California, 6-8 November 1980), saya mengajukan usul bukan hanya untuk memanusiawikan kembali psikoterapi, tetapi saya juga mengusulkan sesuatu yang saya namai "*the degurufication of logotherapy*". Saya tidak ingin mendidik burung beo yang sekadar meniru "suara majikannya", tetapi menyerahkan obor kepada "jiwa-jiwa yang mandiri dan berdaya cipta, inovatif, dan kreatif".

Sigmund Freud pernah berkata, "Hadapkan sejumlah manusia yang sangat berbeda pada kondisi kelaparan. Dengan meningkatnya rasa lapar, perbedaan manusia akan mengabur, dan di dalam setiap tindakan mereka akan muncul ungkapan seragam akibat sebuah dorongan yang

tak terpatahkan." Syukurlah, Sigmund Freud tidak pernah merasakan sendiri kehidupan di dalam kamp konsentrasi. Subjek-subjek penelitiannya dirancang dalam budaya Victoria yang serbamewah, bukan di tengah kebobrokan Auschwitz. *Di tempat itu*, "perbedaan individual" *tidak* "mengabur", tetapi sebaliknya, orang menjadi semakin berbeda; orang membuka sendiri topengnya, baik mereka yang seperti setan maupun yang seperti santa. Dan hari ini, Anda tidak perlu ragu-ragu menggunakan kata "santa": pikirkan penderitaan Pendeta Maximiliam Kolbe yang kelaparan dan kemudian dibunuh dengan suntikan asam karbol di Auschwitz, dan yang pada 1983 dianugerahi gelar santa (orang suci).

Anda mungkin ingin menegur saya karena mengambil contoh yang sangat ekstrem. "*Sed omnia praeclara tam difficilia quant rara sunt*" (sesuatu yang hebat sangat sulit diwujudkan, dan sangat sulit ditemukan) adalah kalimat terakhir dari *Etika Spinoza*. Tentu saja Anda boleh bertanya, perlukah kita merujuk kepada para "santa". Apakah tidak cukup hanya merujuk pada orang biasa-biasa saja? Benar bahwa mereka merupakan kelompok minoritas. Lebih jauh lagi, mereka akan tetap menjadi kelompok minoritas. Namun, di situlah saya melihat adanya tantangan untuk bergabung dengan kelompok minoritas. Karena dunia berada dalam kondisi buruk; tetapi semua akan menjadi lebih buruk, kecuali jika masing-masing dari kita melakukan yang terbaik.

Jadi, marilah kita waspada—waspada dalam dua pengertian:

1. Sejak Auschwitz, kita tahu apa yang mampu dilakukan oleh manusia.
2. Dan sejak Hiroshima, kita tahu apa yang dipertaruhkan.[]

Penutup

Tanggal 27 Januari 2006, bertepatan dengan peringatan 61 tahun pembebasan kamp kematian Auschwitz yang menewaskan 1,5 juta orang, untuk pertama kalinya dunia menjadi saksi atas peringatan Hari Holocaust Internasional. Beberapa bulan kemudian, diperingati pula satu tahun kelahiran salah satu tulisan paling menonjol dari masa mengerikan itu. Tulisan ini pertama kali diterbitkan di Jerman pada 1946 sebagai *A Psychologist Experiences the Concentration Camp* dan kemudian menggunakan judul *Say Yes to Life in Spite of Everything.* Pada edisi-edisi selanjutnya kemudian dilengkapi dengan pengenalan terhadap logoterapi dan catatan mengenai optimisme di tengah tragedi, atau kiat untuk tetap optimis menghadapi rasa sakit, bersalah, dan kematian. Versi terjemahan Inggrisnya, yang pertama kali diterbitkan pada 1959, diberi judul *Man's Search for Meaning.*

Buku Viktor Frankl ini kini telah terjual lebih dari 12 juta eksemplar dalam 24 bahasa. Dari survei yang diadakan *Library of Congress/Book-of-the-Month-Club* pada 1991 yang meminta para pembacanya untuk

menyebutkan “sebuah buku yang menghasilkan perbedaan dalam hidup Anda”, *Man’s Search for Meaning* termasuk di antara 10 buku paling berpengaruh di Amerika. Buku ini telah menginspirasi para pemikir agama dan filsafat, tenaga kesehatan jiwa profesional, guru, pelajar, dan pembaca umum dari segala bidang. Juga secara rutin dijadikan tugas bacaan untuk para mahasiswa dan pelajar sekolah menengah yang menekuni psikologi, filsafat, sejarah, sastra, studi Holocaust, agama, dan teologi. Apa yang menyebabkan buku ini memiliki pengaruh yang meluas dan nilai yang abadi?

Masa hidup Viktor Frankl merentang hampir sepanjang abad ke-20, mulai dari kelahirannya pada 1905 hingga kematiannya pada 1997. Pada usia 3 tahun, ia sudah memutuskan untuk menjadi dokter. Dalam otobiografinya, ia mengenang masa mudanya ketika ia “memikirkan makna hidup selama beberapa menit. Terutama tentang makna dari hari esok dan maknanya bagi saya.”

Saat remaja, Frankl tertarik dengan filsafat, fisiologi eksperimental, dan psikoanalisis. Untuk melengkapi mata pelajaran di sekolah menengah atas, ia mengikuti kelas pendidikan orang dewasa dan mulai berkorespondensi dengan Sigmund Freud. Dari korespondensi tersebut, Freud terdorong untuk menyerahkan naskah Frankl ke *International Journal of Psychoanalysis.* Artikel tersebut diterima dan kemudian diterbitkan. Pada tahun yang sama, Frankl, yang saat itu berusia 16 tahun, mengikuti lokakarya pendidikan orang dewasa mengenai filsafat. Instrukturnya melihat Frankl memiliki kecerdasan yang lebih matang daripada anak seusianya. Frankl kemudian diundang untuk memberi ceramah mengenai makna hidup. Ia memberi tahu peserta ceramah bahwa “kita sendirilah yang harus menjawab pertanyaan-pertanyaan

yang diajukan kehidupan kepada kita, dan kita hanya dapat merespons semua itu dengan bertanggung jawab terhadap eksistensi kita." Keyakinan ini menjadi fondasi kehidupan pribadi dan identitas profesional Frankl.

Dipengaruhi oleh ide-ide Freud, saat masih di bangku sekolah menengah atas Frankl telah memutuskan untuk menjadi psikolog. Inspirasi itu juga datang dari rekannya sesama siswa yang mengatakan ia punya bakat untuk membantu orang lain. Frankl mulai menyadari bahwa ia tidak hanya punya bakat untuk mendiagnosis masalah psikologis, tetapi juga untuk menemukan apa saja yang memotivasi seseorang.

Pekerjaan konseling pertama Frankl sepenuhnya milik pribadi—ia mendirikan program konseling pribadi untuk anak muda yang pertama di Wina dan menangani anak-anak muda bermasalah. Mulai 1930 hingga 1937, ia bekerja sebagai psikiater di University Clinic, Wina, dan menangani pasien-pasien yang berisiko bunuh diri. Ia berupaya membantu para pasiennya menemukan cara untuk membuat hidup mereka lebih bermakna bahkan di tengah kondisi depresi maupun penyakit kejiwaan. Pada 1939, ia menjadi kepala departemen neurologi di Rothschild Hospital, satu-satunya rumah sakit Yahudi di Wina.

Pada tahun-tahun awal perang, pekerjaan Frankl di Rothschild memberi perlindungan dalam tingkat tertentu dari ancaman deportasi kepada dirinya sekeluarga. Namun, saat rumah sakit itu ditutup oleh pemerintahan Sosialis Nasional, Frankl menyadari bahwa mereka berisiko untuk dikirim ke kamp konsentrasi. Pada 1942, konsulat Amerika di Wina menginformasikan bahwa ia berhak mendapatkan visa imigrasi A.S. Meskipun keluar dari Austria akan memungkinkan dirinya untuk merampungkan bukunya tentang logoterapi, ia memutuskan untuk tidak

menggunakan hak visanya; ia merasa harus tetap di Wina demi orangtuanya yang sudah berusia lanjut. Pada September 1942, Frankl dan keluarganya ditahan dan dideportasi. Frankl menghabiskan 3 tahun berikutnya di 4 kamp konsentrasi yang berbeda—Theresienstadt, Auschwitz-Birkenau, Kaufering, dan Türkheim, bagian dari kompleks Daschau.

Penting untuk ditekankan bahwa penahanan Frankl bukan satu-satunya pendorong bagi terciptanya *Man's Search for Meaning.* Sebelum dideportasi, ia telah mulai merumuskan argumen bahwa pencarian makna merupakan kunci bagi kesehatan mental dan perkembangan manusia. Sebagai tawanan, ia tiba-tiba dipaksa untuk menilai apakah hidupnya sendiri masih memiliki makna. Ia bisa bertahan hidup berkat gabungan dari kemauannya untuk hidup, insting untuk membela diri, kesusilaan, dan ketajaman pikiran; tentu saja, semua itu juga bergantung pada keberuntungan, seperti dalam hal tempat ia kebetulan dipenjara, tindakan para penjaga penjara, dan keputusan spontan dalam menentukan di mana harus berbaris dan siapa yang harus dipercaya. Namun demikian, ada lebih banyak hal lagi yang dibutuhkan untuk mengatasi tekanan dan degradasi dari kamp-kamp tersebut. Frankl terus-menerus memanfaatkan kemampuan manusia yang unik seperti optimisme bawaan lahir, selera humor, sifat anti sosial, momen kesendirian, kebebasan batin, dan tekad yang kuat untuk tidak menyerah atau melakukan bunuh diri. Ia menyadari bahwa ia harus mencoba hidup demi masa depan, dan ia mendapatkan kekuatan dari kecintaannya kepada istrinya dan hasrat mendalamnya untuk menyelesaikan bukunya tentang logoterapi. Ia juga menemukan makna dalam sekilas keindahan alam dan seni. Yang terpenting, ia menyadari bahwa, tak peduli apa pun

yang terjadi, ia mempertahankan kebebasan untuk memilih bagaimana cara merespons penderitaannya. Ia melihat hal ini bukan hanya sekadar sebuah pilihan melainkan juga sebagai tanggung jawab dirinya dan setiap orang untuk memilih "cara menanggung bebannya sendiri".

Kadang Frankl melontarkan ide inspiratif, seperti ketika ia menjelaskan bagaimana pasien-pasien yang sekarat dan lumpuh berdamai dengan takdir mereka. Idenya yang lain lebih ke aspiratif, seperti ketika ia menekankan bahwa seseorang menemukan makna hidup dengan cara "berusaha dan berjuang demi mencapai tujuan yang bermanfaat, sesuatu yang merupakan pilihannya sendiri secara sukarela". Ia menceritakan bagaimana kefrustrasian eksistenstial memicu dan memotivasi seorang diplomat yang sedang tidak bahagia untuk mencari karier baru yang lebih memuaskan. Namun, Frankl juga memanfaatkan moral untuk menekankan "perbedaan antara yang sudah terjadi dengan yang seharusnya terjadi" dan gagasan bahwa "manusia bertanggung jawab dan harus mengaktualisasikan makna potensial dari hidupnya". Ia menganggap kebebasan dan tanggung jawab sebagai dua sisi mata uang. Saat ia berbicara kepada audiensi Amerika, Frankl kerap mengatakan, "Saya merekomendasikan agar Patung Liberty (Kebebasan) di Pesisir Timur dilengkapi dengan Patung Responsibility (Tanggung jawab) di Pesisir Barat." Untuk mencapai makna hidup pribadi, menurut dia, seseorang harus keluar dari kesenangan subjektif dengan melakukan sesuatu yang "mengarah dan diarahkan pada sesuatu atau seseorang selain dirinya sendiri ... dengan memberi dirinya kesempatan untuk melayani atau orang lain untuk dicintai". Frankl sendiri memilih untuk memfokuskan pada orangtuanya dengan tetap tinggal di Wina padahal ia seharusnya dapat hidup dengan aman di Amerika. Saat ia berada di

kamp konsentrasi yang sama dengan ayahnya, Frankl berhasil memperoleh morfin untuk meringankan rasa sakit ayahnya dan tetap berada di sisinya pada hari-hari terakhir hidupnya.

Bahkan ketika dihadapkan pada kehilangan dan kesedihan, optimisme Frankl serta penegasan terus-menerus dan semangatnya tentang kehidupan mendorongnya untuk menganggap bahwa harapan dan energi positif dapat mengubah tantangan menjadi kemenangan. Dalam *Man's Search for Meaning*, ia buru-buru menambahkan bahwa penderitaan itu bukan hal yang perlu untuk dapat menemukan makna, tetapi bahwa "pencarian makna itu memungkinkan meski di tengah penderitaan". Memang, lanjutnya, "penderitaan yang tidak perlu lebih merupakan aksi masokistik daripada heroik."

Saya membaca *Man's Search for Meaning* untuk pertama kalinya pada pertengahan 1960-an saat menjadi dosen filsafat. Buku ini diperkenalkan kepada saya oleh seorang filsuf Norwegia yang pernah ditahan di sebuah kamp konsentrasi Nazi. Menurut kolega saya itu, ia sangat setuju dengan pendapat Frankl tentang pentingnya memupuk kebebasan internal seseorang, merangkul nilai-nilai keindahan alam, seni, puisi, dan literatur, serta perasaan cinta terhadap keluarga dan teman. Namun pilihan, aktivitas, hubungan, hobi, dan bahkan kesenangan sederhana pribadi juga dapat memberi makna bagi hidup. Lantas mengapa sebagian orang mendapati dirinya merasa begitu hampa? Kearifan Frankl di sini patut untuk ditekankan: ini adalah pertanyaan tentang sikap yang diambil seseorang menghadapi berbagai tantangan dan peluang hidup, baik besar maupun kecil. Sikap yang positif memungkinkan seseorang untuk bertahan menghadapi penderitaan dan kekecewaan selain juga meningkatkan kenikmatan dan kepuasan. Sikap yang negatif

memperbesar rasa sakit dan memperdalam kekecewaan; juga merongrong dan mengikis kenikmatan, kebahagiaan, dan kepuasan; bahkan dapat memicu depresi maupun penyakit fisik.

Teman dan mantan kolega saya, Norman Cousins, tak kenal lelah mempromosikan pentingnya emosi-emosi positif dalam meningkatkan kesehatan, dan ia memperingatkan risiko bahwa emosi negatif dapat membahayakannya. Meskipun sejumlah kritikus menyerang pandangan-pandangan Cousins karena dianggap terlalu sederhana, sejumlah riset yang diadakan sesudahnya di bidang psikoneuroimunologi mendukung cara-cara yang membuat emosi, ekspektasi, dan sikap positif meningkatkan sistem imun kita. Riset ini juga memperkuat keyakinan Frankl bahwa pendekatan seseorang terhadap segala sesuatu, mulai dari tantangan yang mengancam jiwa hingga situasi sehari-hari, membantu membentuk makna hidup kita. Kebenaran sederhana yang Frankl promosikan dengan begitu menggebu-gebu ini memiliki signifikansi yang mendalam bagi siapa pun yang mendengarkan.

Pilihan yang dibuat manusia haruslah aktif dan bukan pasif. Dalam membuat pilihan pribadi, kita menegaskan otonomi kita. “Seorang manusia bukanlah satu benda di antara benda yang lain; benda saling menentukan satu sama lain,” tulis Frankl, “tetapi manusia pada dasarnya menjadi penentu diri sendiri. Apa yang telah dicapainya—di dalam batasan-batasan anugerah dan lingkungan—ia mencapainya berkat dirinya sendiri.” Sebagai contoh, seorang prajurit Israel yang telah kehilangan kedua kakinya dalam Perang Yom Kippur berisiko terpuruk dalam keputusasaan yang mendalam. Ia tenggelam dalam depresi dan bahkan berpikir untuk bunuh diri. Suatu hari seorang teman memperhatikan bahwa sikap prajurit tersebut telah berubah menjadi

ketenangan yang diselimuti harapan. Prajurit tersebut mengaku perubahannya tersebut terjadi setelah membaca *Man's Search for Meaning*. Ketika diceritakan tentang prajurit tersebut, Frankl bertanya-tanya "apakah ada yang namanya otobiblioterapi—penyembuhan melalui membaca."

Komentar Frankl itu mengisyaratkan alasan yang membuat *Man's Search for Meaning* memiliki efek yang begitu kuat terhadap banyak pembaca. Orang-orang yang menghadapi tantangan eksistensial atau krisis mungkin meminta saran atau bimbingan dari keluarga, teman, terapis, atau konselor agama. Kadang nasihat seperti itu penting; kadang tidak. Orang yang menghadapi pilihan sulit mungkin tidak sepenuhnya menghargai seberapa besar sikap mereka sendiri memengaruhi keputusan yang perlu mereka buat atau tindakan yang perlu mereka ambil. Frankl memberikan sebuah petunjuk yang sangat penting kepada para pembaca yang tengah mencari jawaban untuk berbagai dilema kehidupan: ia tidak memberi tahu orang apa yang harus dilakukan, melainkan mengapa mereka harus melakukannya.

Setelah ia dibebaskan dari kamp Türkheim pada 1945, ketika ia nyaris kehilangan nyawa karena penyakit tifus, Frankl mendapati dirinya benar-benar sebatang kara. Pada hari pertama ia kembali ke Wina pada Agustus 1945, Frankl mengetahui bahwa istrinya yang tengah mengandung, Tilly, telah wafat karena sakit atau kelaparan di kamp konsentrasi Bergen-Belsen. Sedihnya lagi, orangtua dan saudara laki-lakinya juga telah wafat di kamp-kamp. Dalam upaya mengatasi rasa kehilangan dan depresi yang tak terelakkan, ia bertahan di Wina untuk melanjutkan kariernya sebagai psikiater—pilihan yang tidak biasa ketika begitu banyak orang lain, terutama psikoanalis dan psikiater Yahudi, telah beremigrasi ke

negara-negara lain. Beberapa faktor mungkin turut memengaruhi keputusan ini: Frankl merasakan hubungan yang erat dengan Wina, terutama dengan pasien-pasien psikiatri yang membutuhkan bantuannya selama periode pasca perang. Ia juga lebih percaya pada rekonsiliasi daripada balas dendam; ia pernah berkomentar, “Saya tidak melupakan kebaikan apa pun yang dilakukan terhadap saya, dan saya tidak menyimpan dendam terhadap kejahatan apa pun.” Secara khusus, ia menolak ide kesalahan kolektif. Frankl mengerti bahwa para kolega dan tetangganya di Wina mungkin mengetahui atau bahkan turut berpartisipasi dalam penyiksaan dirinya, dan ia tidak mengecam mereka karena tidak bergabung dengan aksi perlawanan atau mati secara heroik. Sebaliknya, ia sangat berkomitmen dengan pemikiran bahwa bahkan seorang penjahat Nazi yang keji atau seorang gila yang tampak mengerikan sekalipun mempunyai potensi untuk meninggalkan kejahatan atau kegilaan dengan membuat pilihan-pilihan yang bertanggung jawab.

Ia menekuni pekerjaannya dengan penuh semangat. Pada 1946, ia merekonstruksi dan merevisi buku yang hancur ketika ia pertama kali dideportasi (*The Doctor and the Soul*), dan pada tahun yang sama—dalam waktu hanya 9 hari—ia menulis *Man’s Search for Meaning.* Ia berharap melalui tulisan-tulisannya ia dapat menyembuhkan keterasingan pribadi dan krisis kultural yang menodai banyak individu yang merasakan “kehampaan internal” atau “kekosongan di dalam diri mereka sendiri”. Barangkali padatnya aktivitas profesional ini membantu Frankl untuk memulihkan kembali makna hidupnya sendiri.

Dua tahun kemudian ia menikahi Eleanore Schwindt yang merupakan seorang perawat seperti istri pertamanya. Tidak seperti Tilly yang

seorang Yahudi, Elly adalah seorang penganut Katholik. Meskipun hal ini mungkin hanya kebetulan, sudah merupakan karakteristik dari Viktor Frankl untuk menerima individu mana pun tak peduli apa agama maupun keyakinan sekuler mereka. Komitmennya yang mendalam terhadap keunikan dan martabat dari masing-masing individu terilustrasi oleh kekagumannya terhadap Freud dan Adler meskipun ia tidak sependapat dengan teori-teori filsafat dan psikologi mereka. Ia juga menghargai hubungan pribadinya dengan para filsuf yang memiliki pandangan yang sama sekali bertolak-belakang seperti Martin Heidegger, seorang bekas simpatisan Nazi, Karl Jaspers, seorang pendukung ide kesalahan kolektif, dan Gabriel Marcel, seorang filsuf dan penulis Katholik. Sebagai seorang psikiater, Frankl menghindari referensi langsung ke keyakinan agamanya sendiri. Ia senang mengatakan bahwa tujuan dari psikiatri adalah penyembuhan jiwa, dan menyerahkan penyelamatan jiwa kepada agama.

Ia tetap menjadi kepala departemen neurologi di Vienna Policlinic Hospital selama 25 tahun dan menulis lebih dari 30 buku yang ditujukan baik untuk pembaca profesional maupun umum. Ia mengajar di banyak tempat di Eropa, Amerika, Australia, Asia, dan Afrika; memegang jabatan profesor di Harvard, Stanford, dan *University of Pittsburg;* dan menjadi profesor luar biasa bidang logoterapi di U.S. International University, San Diego. Ia bertemu dengan banyak politisi, pemimpin dunia seperti Paus Paulus VI, filsuf, pelajar, guru, dan berbagai individu yang telah membaca dan terinspirasi oleh buku-bukunya. Bahkan dalam usia 90-an, Frankl terus terlibat dialog dengan banyak orang dari seluruh dunia dan merespons secara pribadi ratusan surat yang diterimanya setiap pekan. Sebanyak 29 universitas menganugerahkan kepadanya gelar honorer,

dan *American Psychiatric Association* menganugerahkannya *Oskar Pfister Award.*

Frankl disebut-sebut sebagai pencipta logoterapi sebagai teknik psikiatri yang menggunakan analisis eksistensial untuk membantu pasien menyelesaikan konflik emosional mereka. Ia mendorong banyak terapis untuk melihat hal-hal di luar masalah pasien di masa lalu dan masa sekarang untuk membantu mereka memilih masa depan yang produktif dengan membuat pilihan-pilihan pribadi dan bertanggung jawab atas pilihan tersebut. Beberapa generasi terapis terinspirasi oleh wawasan humanisnya. Pengaruh ini merupakan hasil dari tulisan yang produktif, kuliah yang provokatif, dan kepribadian Frankl yang menarik. Ia mendorong orang lain untuk menggunakan analisis eksistensial secara kreatif alih-alih membentuk sebuah doktrin resmi. Ia berargumen bahwa para terapis harus memfokuskan pada kebutuhan pasien individual secara spesifik dan bukan membuat ekstrapolasi dari teori-teori abstrak.

Meski memiliki jadwal yang begitu padat, Frankl masih menyempatkan diri untuk mengikuti kursus penerbang dan mengejar hasrat lamanya untuk mendaki gunung. Ia berkelakar bahwa berkebalikan dengan “psikologi kedalaman” Freud dan Adler yang menekankan penggalian masa lalu dan insting serta hasrat bawah sadar individu, ia justru mempraktikkan “psikologi ketinggian” yang memfokuskan pada masa depan seseorang dan keputusan serta tindakan orang tersebut. Pendekatannya terhadap psikoterapi menekankan pentingnya membantu orang mencapai level makna pribadi yang baru melalui pelampauan diri: yaitu penerapan upaya positif, teknik, penerimaan batasan, dan keputusan bijak. Tujuannya adalah mendorong orang untuk menyadari bahwa ia dapat dan harus memanfaatkan kapasitas dirinya

untuk memilih agar mencapai tujuannya sendiri. Dalam tulisannya tentang optimisme di tengah tragedi, ia memperingatkan kita bahwa "dunia tengah berada dalam kondisi buruk, tetapi semuanya akan tetap memburuk, kecuali masing-masing dari kita melakukan yang terbaik."

Frankl pernah diminta untuk mengekspresikan makna hidupnya sendiri dalam satu kalimat. Ia menulis jawabannya di atas kertas dan meminta para mahasiswanya untuk menebak apa yang telah ditulisnya. Setelah hening selama beberapa saat, seorang mahasiswa mengejutkan Frankl dengan mengatakan, "Makna hidup Anda adalah membantu orang lain menemukan makna hidup mereka."

"Nah, itu," kata Frankl. "Itu adalah kata-kata yang persis sama seperti yang telah saya tulis."

—William J. Winslade

William J. Winslade adalah seorang filsuf, pengacara, dan psikoanalis yang mengajar psikiatri, etika medis, dan yurisprudensi medis di University of Texas Medical Branch di Galveston dan University of Houston Law Center.

Tentang Penulis

DR. VIKTOR E. FRANKL adalah seorang neurolog dan psikiater terkemuka di Eropa. Teorinya dikenal sebagai logoterapi. Hingga wafat pada 1997, dia telah menulis puluhan buku yang telah diterjemahkan dalam berbagai bahasa. Selama Perang Dunia II, dia tinggal di kamp selama 3 tahun di Auschwitz, Dachau, dan kamp konsentrasi lain.

Karya-karyanya bisa dilihat di www.viktorfrankl.org

Catatan Kaki

1 Satu insiden menarik mengenai komandan SS ini ada kaitannya dengan sikap sejumlah tawanan Yahudi terhadapnya. Saat perang berakhir, ketika pasukan Amerika membebaskan para tawanan dari kamp kami, tiga pemuda Yahudi Hungaria menyembunyikan sang komandan ini di hutan Bavaria. Kemudian mereka menghadap komandan pasukan Amerika yang sangat ingin menangkap komandan SS ini dan mereka mengaku akan memberi tahu tempat persembunyiannya namun dengan syarat-syarat tertentu: Sang komandan Amerika itu harus berjanji sama sekali tidak akan menyakiti pria itu. Selang beberapa waktu, perwira Amerika tersebut akhirnya berjanji kepada para pemuda Yahudi itu bahwa komandan SS tersebut tidak akan disakiti saat ditangkap. Perwira AS tersebut tidak hanya memenuhi janjinya, namun mantan komandan SS itu bisa dikatakan kembali menduduki posisi kepemimpinan seperti semula. Dia diserahi tugas mengawasi pengumpulan pakaian di desa-desa Bavaria serta pendistribusian pakaian tersebut ke kami semua yang pada saat itu masih mengenakan pakaian yang kami warisi dari tawanan lain di Kamp Auschwitz yang tidak seberuntung kami karena dikirim ke kamar gas begitu mereka tiba di stasiun kereta.

2 Bagian yang telah direvisi dan diperbarui ini pertama kali muncul dengan judul “Konsep Dasar Logoterapi” dalam *Man’s Search for Meaning* edisi 1962.

3 Itu merupakan versi pertama dari buku pertama saya, yang terjemahan bahasa Inggrisnya diterbitkan oleh Alfred A. Knopf, New York, pada 1955, dengan judul *The Doctor and the Soul: An Introduction to Logotherapy.*

4 Bab ini didasarkan pada ceramah yang saya berikan di Kongres Dunia Ketiga Logoterapi, Regensburg University, Jerman Barat, pada Juni 1983.

5 Saya tidak akan melupakan sebuah wawancara di TV Austria dengan narasumber seorang kardiolog Polandia yang, selama Perang Dunia II, turut menjadi otak Pemberontakan Ghetto Warsawa. “Betapa heroik perbuatan Anda!” reporternya berseru saat itu. Sang dokter dengan tenang menjawab, “Dengar, mengambil senapan dan menembakkannya bukan sesuatu yang hebat, tetapi jika serdadu SS menggiring Anda ke kamar gas atau ke kuburan massal untuk mengeksekusi Anda, dan Anda tidak bisa melakukan apa-apa—kecuali terus berjalan dengan membawa harga diri Anda—nah, inilah yang akan saya sebut heroik.”

6 Logoterapi tidak dipaksakan kepada mereka yang tertarik pada psikoterapi. Bandingannya adalah toko serba ada modern, bukan sebuah pasar tradisional. Di pasar tradisional, calon pembeli dibujuk untuk membeli sesuatu, sementara di toko serba ada modern calon pembeli ditunjukkan dan kemudian ditawari berbagai macam barang yang dapat dia pilih sesuai dengan yang paling dianggapnya berguna dan berharga.

#1 AMAZON BEST SELLER

IN POPULAR PSYCHOLOGY COUNSELING

Viktor Frankl pernah berada di empat kamp kematian Nazi yang berbeda, termasuk Auschwitz, antara tahun 1942 dan 1945. Dia bertahan hidup, sementara orangtuanya, saudara laki-laki, dan istrinya yang tengah hamil akhirnya tewas dalam kamp.

Di dalam keganasan dan kekejian kamp, Frankl yang juga seorang psikiater belajar menemukan makna hidup. Menurutnya, kita tidak dapat menghindari penderitaan, tetapi kita dapat memilih cara mengatasinya, menemukan makna di dalamnya, dan melangkah maju dengan tujuan baru.

Teori Frankl, yang dikenal sebagai logoterapi, menjelaskan bahwa dorongan utama kita dalam hidup bukanlah kesenangan, tetapi penemuan dan pencarian dari apa yang secara pribadi kita temukan bermakna.

Banyak orang terinspirasi dari kisahnya dan menjadikan buku ini sebagai satu dari sepuluh buku paling berpengaruh di Amerika dan telah dicetak ulang lebih dari 100 kali dalam edisi bahasa inggris.

"Jika Anda hanya membaca satu buku pada tahun ini, Anda pasti memilih buku dr. Frankl ini."

—Los Angeles Times

"Sebuah karya literatur abadi tentang cara bertahan hidup."

—New York Times

"Salah satu kontribusi luar biasa terhadap pemikiran psikologis dalam lima puluh tahun terakhir."

—Carl R. Rogers (1959)

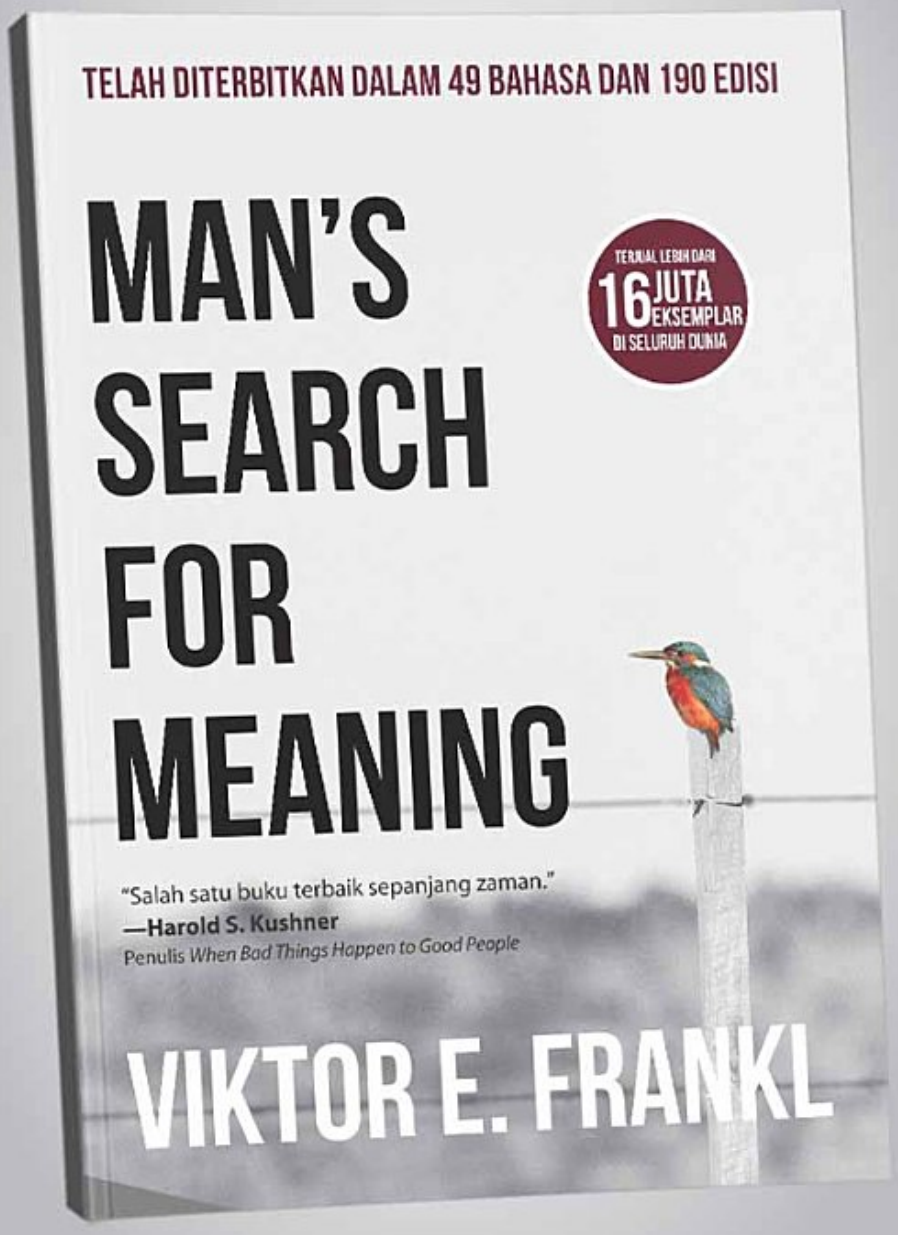
32 thn mizan
dari Nusantara Mencerahkan Semesta

noura

Noura Publishing
NouraPublishing
NouraPublishing
Noura Publishing

PSIKOLOGI POPULER
ISBN: 978-602-385-416-5
9 786023 854165
ND-277
Harga P. Jawa Rp54.000

Dapatkan buku cetaknya
hanya di toko kesayanganmu!!!


TELAH DITERBITKAN DALAM 49 BAHASA DAN 190 EDISI
MAN'S SEARCH FOR MEANING
TERJUAL LEBIH DARI 16 JUTA EKSEMPLAR DI SELURUH DUNIA
"Salah satu buku terbaik sepanjang zaman."
—Harold S. Kushner
Penulis When Bad Things Happen to Good People
VIKTOR E. FRANKL

This file was downloaded from Z-Library project

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.

z-library.sk z-lib.gs z-lib.fm go-to-library.sk

Official Telegram channel

Z-Access

https://wikipedia.org/wiki/Z-Library